

सहली

अप्रैल-२०२१

संपादक-हेमा मालिनी

समर स्पेशल

- कंप्लीट समर ब्यूटी केयर गाइड
- समर फैशन ट्रेंड
- समर मेकअप खल्स
- समर हेल्थ केयर गाइड

नेचुरल
सेक्स
टॉनिकस

क्यों होता
है वॉटर
रिटेंशन?
जानें कारण,
लक्षण और
होम रेमेडीज़

२५
समर
रेसिपीज़

ऐसे
खाएंगे
खाना, तो
आसान
होगा
वजन
घटाना

ऑनलाइन पढ़ाई के दौर में कितनी फायदेमंद हैं ई-बुक्स

भारत की सबसे
ज़्यादा पढ़ी
जानेवाली हिंदी
मासिक पत्रिका

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

संस्थापक
वेद प्रकाश पाहवा

संपादक
हेमा मालिनी

प्रबंध निदेशक व सह संपादक
राजीव वेद प्रकाश पाहवा

निदेशक
ललित वेद प्रकाश पाहवा
वरुण राजीव पाहवा

संपादकीय प्रमुख
साधना पाहवा

कार्यकारी निदेशक
सार्थक ललित पाहवा

फ़ूड एडिटर
जूही वरुण पाहवा

कार्यकारी संपादक
प्रतिभा तिवारी
pratibha@pbcindia.com

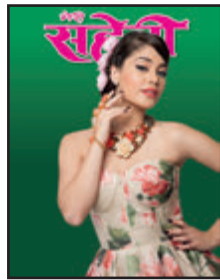
सहायक कार्यकारी संपादक
गीता शर्मा
geeta@pbcindia.com

फीचर एडिटर
ऊषा गुप्ता
usha@pbcindia.com

उप संपादक
पूनम नागेंद्र शर्मा
poonam@pbcindia.com

डिजिटल एडिटर
कमला बडोनी
kamla@pbcindia.com

ADVERTISING
BUSINESS DIRECTOR
LALIT VED PRAKASH PAHWA
Phone: 022- 24156333
MUMBAI
Unit No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim- West, Mumbai-400016. Phone: 022-24440185, 022-24440186
DELHI
E-231 (LGF) , Greater Kailash-2, New Delhi -110048.
Phone: 011-26227038/39, 40532578
KOLKATA
Needbased Communication Pvt Ltd, 9, Weston Street, Siddha Weston, Room No. 210 (2nd floor), Kolkata-700013. Tel: (033) 6452-8041
CHENNAI
42/3, Maansoravar, Raja Apartment, 11A Arcot Road, Porur, Chennai-600116, Ph: 044-45000410,
Mob: 9444402291
BANGALORE
Via Media Communication, #40/3, Ave Maria, Dickenson Road, Bangalore-560042. Mobile: 9845178393
GUJARAT
Rajiv Desai Associates,
310, Shaan Complex, B/4, Sakar 4,
(Opp. N. J. Library), Ellis Bridge, Ahmedabad-380 006.
Ph.: 079-26579115, Mobile: 9824022296
HYDERABAD
C/o. Usha Rani, 126, 10-3-77/1, Flat No. 602, Indira Devi Apartments, Teachers Colony, East Marredpally, Secunderabad-500 026. Mobile: 9849387829
KANPUR
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012,
Phone: 0512-2526127 Mobile: 09415440602
NAGPUR
A-13/3, N.S.K. Hsg. Scty., Near Ravi Nagar,
Nagpur- 440021. Phone : 0712-6451744/2552209
HARYANA
Media Vox, SCO-8, 3rd Floor, Near Krishna Mandir, Model Town Extension, Ludhiana-141 001.
Mobile: 09781300172, 09464526863



संस्थान: HBH

मेरी सहेली

वॉल्यूम ३३, अंक ०४, अप्रैल २०२१

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध.
लॉग ऑन करें- www.merisaheli.com

समर स्पेशल

कंप्लीट समर ब्यूटी केयर गाइड ५९
समर फैशन ट्रेंड ६४
समर मेकअप रूल्स ६८
१० समर कूल फूड, जो गर्मियों में रखेंगे आपको कूल ७२
समर में घर को ऐसे बनाएं सुपर कूल ७६
समर हेल्थ केयर गाइड ८०
आयुर्वेदिक समर स्किन केयर ९२१

जनरल

ऐसे खाएंगे खाना, तो आसान होगा वजन घटाना ३५
जानें बड़ी बचत करने के आसान तरीके ३८
हेडफोन और ईयरफोन का अधिक इस्तेमाल पहुंचा रहा है कानों को नुकसान ५६
ऐसे टर्न करें अपना बॉडी क्लॉक, ताकि बढ़ती उम्र थम-सी जाए ८८
ऑनलाइन पढ़ाई के दौर में कितनी फायदेमंद है ई-बुक ९२

रिलेशनशिप

रिश्तों में को लेंगे कैजुअली, तो हो जाएंगे रिश्ते कैजुअल ही ३२

सेक्स एंड रोमांस

नेचुरल सेक्स टॉनिकस ४०

हेल्थ

क्यों होता है वॉटर रिटेंशन? जानें कारण, लक्षण और होम रेमेडीज ३०

फैशन

कशिश ४४

पेंटिंग

ओवर डिसीप्लिन कहीं छीन तो नहीं रहा आपके बच्चे का बचपन १२४

होम डेकोर

क्रिएटिव होम डेकोर गाइड ११६



४४
कशिश



६४
समर फैशन ट्रेंड

पीआरबी अधिनियम के अंतर्गत लेखों के चयन के लिए संपादक उत्तरदायी.

'मेरी सहेली' में पूर्णतया मौलिक, अप्रकाशित लेखों को ही कॉपीराइट बेस पर स्वीकार किया जाता है. किसी भी बेनाम लेख/योगदान पर हमारी कोई ज़िम्मेदारी नहीं होगी. जब तक कि खासतौर से कोई निर्देश न दिया गया हो, सभी फोटोग्राफ्स केवल रेखांकित उद्देश्य से ही इस्तेमाल किए जाते हैं. हालांकि संपादक प्रकाशित विवरण को पूरी तरह से जांच-परख कर ही प्रकाशित करते हैं, फिर भी उसकी शत-प्रतिशत सत्यता की ज़िम्मेदारी उनकी नहीं है. प्रोडक्ट्स, प्रोडक्ट्स से संबंधित जानकारी, फोटोग्राफ्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता. सभी कानूनी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे.

फीचर राइटर्स/ग्राफिक डिजाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रजिस्ट्रेशन मेल करें: careers@pbcindia.com
info@pbcindia.com • response@pbcindia.com



२०
नायाब
मोती

९४
समर
फलेवर



रेसिपी:

समर फलेवर..... ९४
आइस्क्रीम कॉर्नर
मॉकटेलस
देसी ड्रिंक
समर स्पेशल सलाद

कलर फीचर्स

सूरजमुखी..... १६
तेरी गलियां १८
नायाब मोती २०
इनायत... २२

कहानी

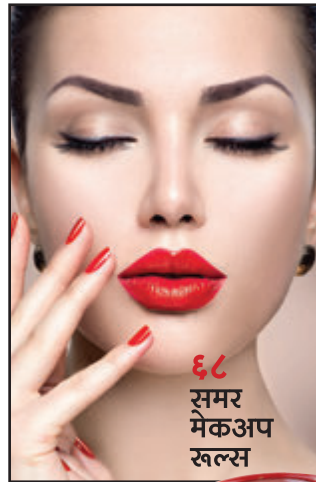
प्रेम न बाड़ी उपजै: उषा वधवा २६
आंखें बोलती हैं: सुधा जुगरान ५२
कुछ तो लोग कहेंगे: अनिल माथुर ८४
नई किरण: संगीता सेठी ११२

फिल्म

आलिया भट्ट-रणबीर कपूर के अलावा बॉलीवुड के ये
फेमस सेलिब्रिटीज़ कर चुके हैं अंगदान का संकल्प... १२७

स्थायी स्तंभ

पहला अफेयर १०
हेल्थ एंड फिटनेस..... १२
दादी मां का ख़ज़ाना..... १४
राशिफल १२६



६८
समर
मेकअप
खल्स



५९
कंप्लीट
समर ब्यूटी
केयर गाईड

२२
इनायत...



१२७
आलिया भट्ट-रणबीर कपूर के अलावा बॉलीवुड के ये
फेमस सेलिब्रिटीज़ ले चुके हैं अंगदान का संकल्प



मूल्य- भारत में एक वर्ष के लिए ₹६००,
विदेश में ५४ यू.एस. डॉलर- हवाई
जहाज से. कृपया डी.डी. पायोनियर बुक
कं. प्रा. लि. के नाम से ही भेजें.
पाठक ध्यान दें कि 'मेरी सहेली' का
सब्सक्रिप्शन सिर्फ मुंबई कार्यालय में ही
संभव है. हमारे कहीं भी एजेंट नहीं हैं.
नोट: वार्षिक सदस्यों को पत्रिका के
साथ मिलनेवाले फ्री गिफ्ट सैम्पल नहीं
दिए जाएंगे.

कॉपीराइट: मेरी सहेली के कॉपीराइट पूरी तरह से सुरक्षित हैं और इसके सभी अधिकार आरक्षित हैं. इसमें प्रकाशित किसी भी विवरण को कॉपीराइट धारक/कंपनी से लिखित अनुमति प्राप्त किए बिना आंशिक या संपूर्ण रूप से पुनः प्रकाशित करना, सुधारकर संग्रहित करना या किसी भी रूप या अर्थ में अनुवादित करके इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग करना या दुनिया के किसी भी हिस्से में प्रकाशित करना निषेध है. दुनियाभर में मेरी सहेली के सर्व अधिकार पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. द्वारा सुरक्षित हैं. किसी भी प्रकार से पुनः प्रकाशन निषेध है. मेरी सहेली रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क है और पूर्ण रूप से पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. की प्रॉपर्टी है. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिखित अनुमति के बिना इस ट्रेडमार्क का इस्तेमाल वर्जित है.

Printed and Published by Sharad Madhukar Chilap on behalf of Pioneer Book Co. Pvt. Ltd. and printed at Sap Print Solutions Pvt. Ltd. Plot no. 3, Sector 2, Vasai Taluka Ind. Estate, Gauripada Vasai (East), Dist - Palghar-401208 and Published from Pioneer Book Co. Pvt. Ltd., Unit No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim-W, Mumbai- 400016.

Editor- Hema Malini.

रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें- पायोनियर बुक कं. प्रा.लि., यूनिट नं. २०७, न्यू उद्योग मंदिर नं. २, मुगल लेन, माहिम- पश्चिम, मुंबई-४०० ०१६.

संपादकीय: २४४४०१८५ सेल्स: २४४४०१८५, २४४४०१८६, E-mail: woman17@rediffmail.com

चेतावनी: 'मेरी सहेली' में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह से औषधि लें, क्योंकि बच्चों, बड़ों और कमज़ोर व्यक्तियों की शारीरिक शक्ति अलग-अलग होती है, जिससे दवा की मात्रा व्यक्ति की क्षमता के अनुसार निर्धारित करना ज़रूरी है.



पहला अफेयर

ख्वाब

कभी देखा है ख्वाबों को उड़ते हुए... कभी देखा है चांद को आंगन में बैठे हुए... कभी देखा है आसमान को झुकते हुए... कभी देखा है हथेली पर सूरज को उगते हुए... एक खामोश अफ़साने से तुम जब आते हो. फेसबुक पर जब देखती हूं ये सब कुछ होते हुए, सारी कायनात का नूर समेटे हुए अपनी अदाओं में बेपनाह चाहत भरे हुए जब तुम होते हो, तब सिर्फ़ तुम होते हो और कोई नहीं होता आस-पास.

आज पांच साल हो गए तुमसे बात करते हुए, हम फेसबुक पर एक-दूसरे से चैट करते हैं. कब समय गुज़र गया, पता ही नहीं चला. न वक़्त का होश रहा, न ही अपना ख़्याल. दीन-दुनिया से बेख़बर हम घंटों चैट करते. हर टॉपिक पर बात करते. बहस करते, खिलखिलाते एक अलग ही जहां में खोये रहते.

अजीब चीज़ है ये वक़्त भी... न कभी ठहरता है, न कभी रुकता है. बस, आगे ही आगे बढ़ता रहता है. एक दिन पापा-मम्मी ने कहा, “शादी की उम्र हो गई है तुम्हारी. कोई पसंद हो, तो बताओ.” शादी का नाम सुनते ही कुंआरी उमंगें अंगड़ाई लेने लगीं, पर पसंद तो कोई नहीं था, सो पापा से कहा, “जो आपकी पसंद हो.”

कैसा जीवनसाथी होना चाहिए? उसमें क्या गुण होने चाहिए? क्या बात करनी चाहिए... जब मैंने टाइप करते हुए पूछा, तो उसने कहा, “जो तुम्हारी आंखों से ही समझ जाए कि तुम्हें कुछ कहना है... तुम्हारी ख़ामोश जुबां की आवाज़ उसकी धड़कन को सुनाई दे, जो रिश्तों की कद्र करे, तुम्हें मान दे... ऐसा होना

चाहिए जीवनसाथी.” कहां ढूंढ़ूं उसे? पूछने पर बताया बस, अपनी आंखें बंद करो, जिसका भी चेहरा सामने आए, वही है सच्चा जीवनसाथी. जैसा कहा, वैसा किया, पर कोई चेहरा सामने नहीं आया. आता भी कैसे? इस फेसबुक के चेहरे के अलावा न किसी से जान, न पहचान.

आज पापा ने कुछ लोगों को घर पर बुलाया है. मुझे समझ में नहीं आ रहा था कि एक अंजान शख्स से कैसे बात करूं? फेसबुक पर उससे बात करने में जो कंफर्ट लेवल था, वो यहां नहीं था. शाम को वो लोग आए और पापा ने पराग से मेरा परिचय करवाते हुए अकेले में बात करके को कहा. मैं बेहद घबराई हुई थी कि क्या और कहां से बात शुरू करूं. पराग ने भी बस मेरा नाम ही पूछा. हम दोनों लगभग आधे घंटे तक चुपचाप बैठे थे. कुछ दिन बाद पापा ने शादी की तारीख भी तय कर दी. मैंने फेसबुक पर उसे मैसेज किया कि कुछ ही दिनों में मेरी शादी होनेवाली है, पर मुझे नहीं पता, वो मेरे लिए सही है या नहीं. उधर से तुरंत जवाब मिला, ‘जो केवल नाम पूछकर शादी के लिए हां कर दे, उस पर भी भरोसा नहीं करोगी क्या?’

‘...तुम्हें कैसे पता?’

‘...अब भी नहीं पहचाना इस बंदे को?’ यह पढ़ते ही सब कुछ साफ़ हो गया... ‘पराग आप?’

‘हां, क्या तुम मुझसे शादी करोगी?’

‘हां...’ दिल की सारी उलझनें मिट गईं. सब कुछ मिल गया था मुझे. आंखें बंद कीं, तो चेहरा भी सामने आ गया पराग का. पांच साल कम नहीं होते किसी को जानने के लिए, मैं ही नहीं समझ पाई थी इस प्यार की अनुभूति को. आज ऐसा लगा छोटे-छोटे बादल के टुकड़े हवा में तैर रहे हैं. लग रहा है मानो आकाश ज़मीं पर उतर आया है और शाम की ख़ामोशियों में एक मीठी खनक गूंज रही है.

- शोभा रानी गोयल

अफेयर, रिश्ता, संबंध... ज़िंदगी के इस सफ़र में न जाने कितने ही लोग मिलते हैं, कितने ही बिछुड़ते हैं, पर ज़िंदगी का पहला अफेयर आज तक भूला नहीं होगा. तो लिख भेजिए हमें. सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा ₹ 500 का नगद पुरस्कार. लिफाफ़े पर पते के स्तंभ पर शीर्षक ‘पहला अफेयर’ लिखना न भूलें.



डायबिटीज़ के रोगियों के लिए खतरनाक हैं ये फूड

चावल: इसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो शरीर में शक्कर के स्तर को बढ़ाता है. डायबिटीज़ के मरीज़ों को अगर चावल खाने का मन है, तो ब्राउन राइस खाएं.

केला: मैग्नीशियम, फाइबर और कैल्शियम से भरपूर केला सेहत के लिए फायदेमंद होता है. लेकिन पका हुआ केला डायबिटीज़ के रोगियों के लिए हानिकारक होता है, क्योंकि इसमें नेचुरल शुगर बहुत अधिक होता है, जबकि कच्चे केले में शुगर की मात्रा कम होती है.

फ्रूट जूस: पैकड जूस में प्रिज़र्वेटिव्स और शुगर की मात्रा अधिक होती है, जिससे शरीर में कार्बोहाइड्रेट का स्तर बढ़ता है. बेहतर होगा कि पैकड जूस की बजाय ताज़े फल खाएं.

काँफी: काँफी एनर्जी लेवल और फोकस करने की क्षमता बढ़ाती है, लेकिन शक्कर होने के कारण ये डायबिटीज़ के रोगियों के लिए नुकसानदायक हो सकती है. बेहतर होगा कि डायबिटीज़ के रोगी बिना शुगर वाली ब्लैक काँफी पीएं.

शहद: शहद सेहत के बहुत फायदेमंद होता है. कम मीठा होने के कारण डायबिटीज़ के रोगी इसे विकल्प के तौर पर ले सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें, इसे ज़्यादा मात्रा में खाने से शुगर का लेवल बढ़ सकता है.

ड्राईफ्रूट्स: किशमिश, मुनक्का, अंजीर में मिठास होने के कारण ये ड्राईफ्रूट्स मधुमेह के मरीज़ों के लिए नुकसानदेह होते हैं.

स्मूदी: वेट लॉस में स्मूदी जितनी फायदेमंद होती है, डायबिटीज़ में उतनी ही नुकसानदेह होती है. स्मूदी में शक्कर की मात्रा अधिक होने के कारण इससे शरीर में शुगर का लेवल बढ़ सकता है.



थायरॉयड को नियंत्रित करता है धनुरासन

- ज़मीन पर पेट के बल लेट जाएं.
- दोनों घुटनों को मोड़ें और कमर के पास पीछे की तरफ लाएं.
- दोनों हाथों को पीछे ले जाते हुए दोनों पैरों के टखनों को पकड़ें.
- सिर, छाती और जांघ को ऊपर की ओर उठाएं.
- जितना संभव हो, शरीर को ऊपर उठाएं.
- ध्यान रखें, पूरे शरीर का वज़न पेट के निचले हिस्से भाग पर महसूस हो.
- १५-२० सेकंड तक इसी अवस्था में रहें.
- पूर्ववस्था में आ जाएं.



लाफ्टर योगा:

जिम जाए बगैर भी आप रह सकते हैं फिट

कोरोना महामारी के कारण जिम जाना संभव नहीं है, तो घर पर लाफ्टर योगा करके भी आप रह सकते हैं फिट एंड फाइन. दिन भर में आप किसी भी समय लाफ्टर योगा कर सकते हैं और कई बीमारियों को होने से रोक सकते हैं.

- ज़ोर-ज़ोर से हंसते समय आप जल्दी-जल्दी सांस लेते और छोड़ते हैं, जिसके कारण शरीर के भीतर ऑक्सीज़न बिना किसी रुकावट के पहुंच जाती है और शरीर के सभी अंग सुचारु रूप से काम करते हैं.
- हंसते समय मस्तिष्क में हैप्पी हार्मोन्स का साव होता है, खुश न होने का कोई कारण न होने पर भी आप मेंटली खुश होते हैं.
- शरीर में ऊर्जा का संचार होता है.
- डिप्रेशन, स्ट्रेस और एंजायटी की समस्या से लाफ्टर योगा निजात दिलाता है.
- हंसने से दिल-दिमाग की नकारात्मकता दूर होती है और शरीर में सकारात्मकता का संचार होता है.
- दिल की सेहत के अच्छी लिए लाफ्टर योगा बहुत फायदेमंद है. रोज़ाना लाफ्टर योगा करके ब्लड प्रेशर को काफी हद तक नियंत्रित रखा जा सकता है.

दादी मां का खजाना



विटामिन्स-मिनरल्स का खजाना है एलोवेरा

सुपर टिप

खुजली और जलन से परेशान हैं, तो रात को प्रभावित जगह पर एलोवेरा लगाकर छोड़ दें. सुबह धो लें.



एलोवेरा में विटामिन ए, सी और ई प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं. औषधीय गुणों से भरपूर एलोवेरा ना केवल कई बीमारियों से लड़ता है, बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर शरीर को स्वस्थ भी करता है. यदि आप त्वचा से लेकर बालों, पाचन, ब्लड शुगर या डायबिटीज़ की समस्या से जूझ रहे हैं, तो एलोवेरा का इस्तेमाल बेहद प्रभावशाली साबित होगा.

घरेलू नुस्खे

- * अपच या पेटदर्द होने पर एलोवेरा की १०-२० ग्राम जड़ को उबाल लें. इसे छानकर भुनी हुई हींग मिलाकर सेवन करें.
- * एलोवेरा की जड़ से निर्मित १०-२० मिलीग्राम काढ़ा दिन में तीन बार पिलाने से बुखार ठीक होता है.
- * एलोवेरा पल्प को पेट के ऊपर बांधने से पेट की गांठ बैठ जाती है. साथ ही इससे आंतों में जमा हुआ मल भी आसानी से निकल जाता है.
- * गेहूं के आटे में घी और एलोवेरा पल्प मिलाकर इस आटे से रोटी बनाएं. फिर उसका चूर्ण बनाकर लड्डू बना लें. हर रोज़ एक-दो लड्डू खाने से कमरदर्द ठीक होता है.
- * पेटदर्द की समस्या होने पर यह उपाय करें. ६ ग्राम एलोवेरा का गूदा, ६ ग्राम गाय का घी, १ ग्राम हरड़ चूर्ण और १ ग्राम सेंधा नमक मिलाकर लें. इस मिश्रण को सुबह-शाम खाने से पेटदर्द तो दूर होता ही है, साथ ही वात विकार से होनेवाले गैस की समस्या भी ठीक होती है.
- * कान में दर्द हो, तो एलोवेरा के रस को हल्का गर्म करके जिस कान में दर्द हो रहा है, उसके दूसरी तरफ़ के कान में दो-दो बूंद डालने से कान के दर्द में आराम मिलता है.
- * एलोवेरा के १० ग्राम पल्प पर ५०० मिलीग्राम पलाश का क्षार बुरक कर दिन में दो बार सेवन करने से पीरियड्स की परेशानियां दूर होती हैं.

- * एलोवेरा पल्प को आग से जले स्थान पर लगाने से जलन शांत हो जाती है और फफोले नहीं पड़ते.
- * एलोवेरा पल्प आंखों में लगाने से आंखों की लाली मिटती है, गर्मी दूर होती है. इसके अलावा एलोवेरा पल्प में हल्दी मिलाकर हल्का गर्म कर लें. इसे आंखों पर बांधने से आंखों का दर्द दूर होता है.
- * बवासीर में ५० ग्राम एलोवेरा पल्प में २ ग्राम पिसा हुआ गेरू मिलाकर इसे रूई के फाहे पर फैलाकर गुदा स्थान पर बांध लें. इससे मस्सों में होनेवाली जलन और दर्द में आराम मिलता है.
- * पीलिया में १०-२० मिलीग्राम एलोवेरा का रस दिन में दो-तीन बार पिलाने से लाभ होता है.
- * कब्ज़ से परेशान हैं, तो दो भाग एलोवेरा के पत्तों का रस और एक भाग शहद लेकर उसे चीनी मिट्टी के बर्तन में हफ़्तेभर रखने के बाद सेवन करें. इससे कब्ज़ की समस्या से निजात मिलता है. इसके अलावा लीवर से जुड़ी बीमारियों में भी लाभ होता है.
- * ५-१० ग्राम एलोवेरा जेल में शक्कर मिलाकर खाने से पेशाब में दर्द और जलन से आराम मिलता है.
- * एलोवेरा पल्प में थोड़ा हरड़ का चूर्ण मिलाकर घाव पर बांधने से फोड़ा जल्दी पक कर फूट जाता है.
- * एलोवेरा को स्क्रब की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं. इसके लिए एलोवेरा जेल व ओटमील के पाउडर को मिलाकर लें. जल्दी खराब होने से बचाने के लिए उसमें चुटकीभर बेकिंग सोडा भी मिला सकते हैं. फिर हर रोज़ इससे अपने चेहरे पर स्क्रब करें. त्वचा खूबसूरत और नर्म-मुलायम हो जाएगी.

इसी तरह के उपयोगी व प्रभावी घरेलू नुस्खों के लिए डाउनलोड करें मेरी सहेली का आयुर्वेदिक होम रेमेडीज़ ऐप.

ऐप इंस्टॉल करने के लिए यह टाइप करें-
<http://bit.ly/2hNP5My>

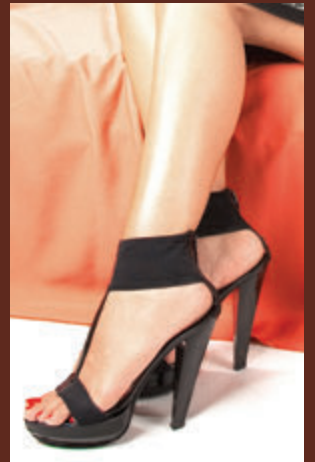
एक ख्वाब सुनहरा, जैसे ख्याल
हो तेरा... पलकों पर है जैसे
आफ़ताब का बसेरा... कुछ इस
तरह से है मेरे वजूद पर तेरे
अक्स का पहरा... तू है किरण
जैसे हो सुबह की नर्म
धूप-सी, तू रोशनी है सूरज
के हसीन रूप की... तेरा
जिस्म सोने से गढ़ा कोई गुल
हो जैसे, तेरा नूर सूरजमुखी
का एक फूल हो जैसे...

सूरजमुखी...



तेरी. गलियाँ

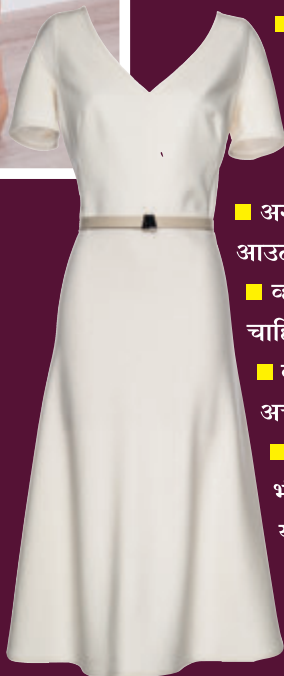
तेरे कदमों में झुका
रहता हूं, मैं तो बस
तुझको सजदा करता
हूं, जिन रास्तों से गुज़रती है तू, मैं भी
बस उन्हीं पर चला करता हूं, तेरी राहें
ही हैं अब मेरी मंज़िल, तेरी गलियों में
ही खो गया मेरा दिल, तेरे वजूद की
आहतों में ही है मेरे इश्क़ के निशान,
तू है मेरी मुहब्बत की ज़मीं और मैं तेरे
ख्वाबों का आसमान!





नायाब मोती

संगमरमर-सा बदन तेरा, तन पर जैसे हो चांदनी का सवेरा...
रूपहला ये रूप, रंगत तेरी क्या खूब... है चांदी-सी तेरी काया,
तेरे दामन में है चांद समाया... दूधिया रोशनी से तू नहाई है,
फरिश्ते भी पूछते हैं ये हुस्न कहां से लाई है... मुकम्मल है शबाब
तेरा, तुझसा कहीं न होगा कोई, एहसास ऐसा है तेरा, जैसे सीप में
बंद नायाब मोती कोई.



व्हाइट मैजिक

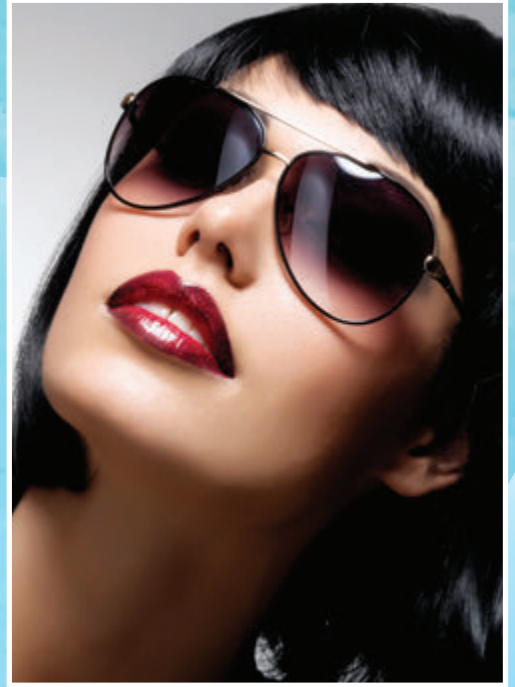
- व्हाइट यानी सफ़ेद रंग यानी प्योरिटी... मासूमियत... खूबसूरती... यह न सिर्फ़ पहननेवाले को बल्कि देखनेवाले को भी सुकून देता है,
- सफ़ेद यानी क़ामयाबी का रंग, जीत का रंग, जो आपको आगे, सबसे आगे रखेगा,
- सफ़ेद रंग पर्सनैलिटी में नया निखार लाता है और आप नज़र आते हैं खूबसूरत,
- चाहे इंटरव्यू में जाना हो या किसी मीटिंग में, आमतौर पर लोग सफ़ेद रंग पहनना ही पसंद करते हैं, क्योंकि इसे पहनने से एक तो आपको ज़्यादा आत्मविश्वास मिलता है, दूसरे ये रंग आपको इम्प्रेसिव पर्सनैलिटी भी देता है,
- चाहे ऑफ़िशियल मीटिंग हो या पार्टी-फंक्शन सफ़ेद रंग हर मौके पर खूबसूरत ही नज़र आता है,
- सफ़ेद रंग यंग व फ्रेश लुक देता है, सफ़ेद रंग आपके रूप को मैजिकल लुक दे सकता है,
- सफ़ेद रंग में जो सादगी और ताज़गी है, वो किसी और रंग में हो ही नहीं सकती, इसलिए यह रंग ज़्यादातर लोगों की पहली पसंद है,
- सफ़ेद रंग पहनने से त्वचा बेहतर ढंग से सांस ले सकती है, इसलिए समर सीज़न के लिए ये बेस्ट है,
- इंडियन स्किन टोन पर सफ़ेद रंग बहुत खूबसूरत लगता है,

व्हाइट को फ़ैशन स्टेटमेंट बनाएं

- आमतौर पर लोगों का मानना है कि काला रंग पहनने से स्लिमर लुक मिलता है और सफ़ेद रंग बॉडी को हैवी लुक देता है, लेकिन ये बात पूरी तरह सच नहीं है, क्योंकि अगर सफ़ेद रंग ठीक से पहना जाए, तो ये भी आपको स्लिम लुक दे सकता है,
- सफ़ेद रंग कभी आउट ऑफ़ फ़ैशन नहीं होता और हर अंदाज़ में खूबसूरत लगता है,
- ऑल व्हाइट आउटफिट क्लासी लगता है, इसलिए प्योर व्हाइट पहनें, ज़्यादा मिक्स-मैच न करें,
- व्हाइट मैक्सी स्कर्ट के साथ क्लासी-सा क्रॉप टॉप आपको कूल लुक देगा,
- व्हाइट की खासियत ये है कि ये डे लुक और इवनिंग लुक दोनों में क्लासी लगता है, इसे आप कैजुअल वेयर और फॉर्मल वेयर दोनों तरह से पहन सकती हैं,

इन बातों का भी रखें ख़याल

- अगर व्हाइट पहन रही हैं तो चेंज करने से पहले ही मेकअप कर लें, ताकि व्हाइट आउटफिट पर मेकअप का कोई निशान न लगने पाए,
- व्हाइट पहनने का सबसे बड़ा रूल है कि आपका आउटफिट ढीला नहीं होना चाहिए, उसकी फिटिंग एकदम परफेक्ट होनी चाहिए,
- व्हाइट आउटफिट के साथ सिल्वर या ऑक्सिडाइज़ ज्वेलरी का कॉम्बिनेशन अच्छा लगता है, हैवी ईयररिंग्स या स्टेटेमेंट नेकपीस पहनें
- व्हाइट के साथ मेकअप लुक सिंपल ही रखें, एलिगेंट लुक के लिए लिपस्टिक भी लाइट शेड की लगाएं, इवनिंग टाइम के लिए आप व्हाइट के साथ रेड, पिंक या चेरी कलर की लिपस्टिक लगा सकती हैं,



इनायत...

हमने देखी थी वो मस्त निगाहें तुम्हारी, जिनमें झील की गहराई भी थी और मोगरे की खुशबू भी... उन पर लिखे थे कई शेर और एक ग़ज़ल भी, कभी उन्हें नूर कहा, तो कभी कंवल भी... अब बस इतनी-सी गुज़ारिश है कि ज़माने की तपिश से बचाकर रखना इन्हें, इस तपते मौसम की भी कहीं न लग जाए नज़र इन्हें... इनकी अदाओं पर अभी बहुत कुछ लिखना बाकी है... इनकी इनायत जिस पर होगी, उसे सब कुछ हासिल है...





सनग्लासेस सिलेक्शन टिप्स

- सनग्लास सिलेक्ट करते समय अपने फेस शेप का ख्याल जरूर रखें.
- बेहतर होगा कि सनग्लास को लगाकर आईने में देखें और फिर तय करें.
- राउंड फेस के लिए पॉइंटेड, रेक्टैंगुलर, चौकोर, कैटआई या बटरफ्लाई ग्लासेस राइट चॉइस है. इन्हें राउंड और पतले फ्रेम्स से बचना चाहिए. ज्योमेट्रिक शेप, आईब्रो को कवर करनेवाले व कलर्ड लेंस यूज न करें
- ओवल फेस के लिए राउंड, ओवल, रेक्टैंगुलर व कैटआई सही होते हैं. इन्हें चौड़े ग्लासेस से बचना चाहिए.
- चौकोर फेस के लिए बड़े ग्लासेस, ओवल, राउंड, कैटआई और फ्रेमलेस ग्लासेस सही होते हैं. इन्हें चौकोर व चेहरे से बड़े फ्रेम्स से बचना चाहिए.
- लंबे फेस के लिए बड़े फ्रेम्स व राउंड सनग्लासेस सही होते हैं. इन्हें छोटे ग्लासेस, कलरफुल व पतले फ्रेम्स और ब्राइट ग्लासेस से बचना चाहिए.
- हार्ट शेप फेस के लिए राउंड, छोटे फ्रेम्स, फ्रेमलेस ग्लास सही चॉइस है. इन्हें कैटआई, बटरफ्लाई, आईब्रो कवर करनेवाले, लार्ज व हैवी फ्रेम्स से बचना चाहिए.
- प्रोटेक्शन के लिहाज से बड़े सनग्लासेस यानी ओवरसाइज्ड बेहतर होते हैं.
- यूवी प्रोटेक्शन हो, यह भी जरूर देखें.
- सिर्फ सनग्लास का कलर या शेप देखकर ही तय न कर लें, यह भी देखें कि आपकी पर्सनैलिटी के साथ वो मैच होगा या नहीं.
- सस्ते के चक्कर में न पड़कर अच्छे ब्रैंड पर भरोसा करें.



महिलाएं अपने वॉर्डरोब से इन्हें कहें 'बाय-बाय'

महिलाओं का वॉर्डरोब एक ऐसी जगह है, जहां पर पुराने इनरवेयर से लेकर ज्वेलरी तक रखी होती है, जो पिछले कई समय से इस्तेमाल नहीं की है. उनके वॉर्डरोब में ऐसा बहुत सारा सामान रखा हुआ मिलेगा, जो अनावश्यक जगह घेर रहा है. वास्तु के अनुसार ऐसी गैरज़रूरी सामान को निकालना बहुत ज़रूरी है-

१ ऐसे पुराने सैंडल्स, शू और चप्पल, जो फैशन में नहीं है और जिन्हें आप बिल्कुल नहीं पहनती हैं.

२ पुराने इनरवेयर जिनकी फिटिंग व शेप सही नहीं है. ऐसे इनरवेयर सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं.

३ महिलाओं के वॉर्डरोब में कुछ ऐसे ड्रेसेस होते हैं, जिन्हें वे इतने पसंद होते हैं कि पुराने या टाइट होने पर भी वे उन्हें निकालना नहीं चाहती हैं.

४ ऐसे जुराब जिन्हें पहनना अच्छा नहीं लगता है या जिनका एक पैर फट या गुम गया है, उन्हें अपने वॉर्डरोब से तुरंत निकाल दें.

५ ऐसे ब्यूटी व मेकअप प्रोडक्ट्स जिनकी डेट एक्सपायर हो चुकी हो, उन्हें अपने मेकअप किट से दूर करने में चूके

नहीं. ये कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं.

६ फ्रेंड्स की शादी में खरीदी हुई महंगी ड्रेसेस, जो अब आपको फिट नहीं आती है, उन्हें अलविदा कहें.

७ जंक ज्वेलरी वैसे तो कभी भी आउट ऑफ फैशन नहीं होती है, लेकिन फिर कुछ ऐसी ज्वेलरी जिन्हें पहनकर बोर हो चुके हैं या टूटी हुई ज्वेलरी को निकाल दें.

८ ऐसे मंहगे पर्स, बैग और क्लच जो आजकल कल ट्रेंड में नहीं हैं और जिन्हें ऑफिस या पार्टी में जाने के लिए भी यूज़ नहीं करती हैं, तो उन्हें वॉर्डरोब में रखने की ज़रूरत है.



क्यों होता है वॉटर रिटेंशन? जानें कारण, लक्षण और होम रेमेडीज़

क्या आपको अपना ही शरीर अचानक से भारी लगने लगा है? क्या आपका वज़न अचानक बढ़ गया है? क्या आपके पैरों और एड़ियों में तेज़ दर्द रहता है? अचानक से आपके चेहरे, हाथ, पैर और पेट पर सूजन आ जाती है? अगर ऐसा है, तो हो सकता है आपको वॉटर रिटेंशन की शिकायत हो, क्योंकि ये सभी लक्षण वॉटर रिटेंशन के हैं।

जानें वॉटर रिटेंशन के कारण

वॉटर रिटेंशन यानी शरीर के अंगों में पानी का जमा होना और उस वजह से सूजन होना. वॉटर रिटेंशन होने के कई कारण हो सकते हैं.

- ◆ लंबी यात्रा के दौरान एक ही जगह बैठे रहने से वॉटर रिटेंशन की समस्या हो सकती है.
- ◆ हार्मोन्स में असंतुलन से भी वॉटर रिटेंशन होता है.

- ◆ नमक का अधिक सेवन भी वॉटर रिटेंशन को बढ़ाता है.
- ◆ महिलाओं में पीरियड्स के दौरान हार्मोनल बदलाव के कारण वॉटर रिटेंशन हो सकता है.
- ◆ हार्ट फंक्शन में गड़बड़ी के कारण भी वॉटर रिटेंशन हो सकता है. जब हार्ट कमज़ोर हो जाता है और ब्लड को ठीक से पंप नहीं कर पाता तो वॉटर रिटेंशन की प्रॉब्लम हो जाती है.
- ◆ कुछ दवाइयों का सेवन और कुछ मेडिकल कंडीशन भी वॉटर रिटेंशन की वजह बन सकता है.

वॉटर रिटेंशन के लक्षण

- ◆ भूख न लगना
- ◆ पैरों, एड़ियों और टखनों में दर्द
- ◆ शरीर के कुछ हिस्सों में सूजन
- ◆ पेट में भारीपन महसूस होना



- ◆ अचानक वज़न बढ़ना या कम हो जाना
- ◆ जोड़ों में जकड़न महसूस होना, जिस वजह से चलने-फिरने या उठने-बैठने में तकलीफ होना
- ◆ पैरों या हाथ पर हल्का-सा दबाने पर भी गहवा-सा पड़ जाना

वॉटर रिटेंशन के घरेलू उपाय

१. अपनी डाइट में ऐसी चीज़ें शामिल करें, जिसमें मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में हो, जैसे दही, हरी सब्जियां, नट्स आदि. इससे वॉटर रिटेंशन में राहत मिलती है.
२. रोज़ाना विटामिन B6 से भरपूर आलू, अखरोट और केला का सेवन ज़रूर करें. यह वॉटर रिटेंशन को दूर करने में मददगार होते हैं.
३. थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें. दरअसल,

शरीर को जब पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं मिलता, तो शरीर में पानी जमा होने लगता है.

इसलिए बेहतर होगा कि थोड़े-थोड़े अंतराल पर पानी, नींबू पानी या संतरे का जूस पीएं. इससे शरीर में पोटेशियम की मात्रा बढ़ेगी और सूजन कम होगी.

४. नमक का सेवन कम करें. इसके अलावा भोजन में अन्य मसाले जैसे मिर्च, हल्दी का भी कम इस्तेमाल करें.

५. स्ट्रेस भी वॉटर रिटेंशन को बढ़ाता है, इसलिए स्ट्रेस से दूर रहें. नियमित योगा, एक्सरसाइज करें.

६. एक ही अवस्था में ज्यादा देर तक बैठे या खड़े रहने के कारण भी वॉटर रिटेंशन हो सकता है. इसलिए थोड़ी-थोड़ी देर में ब्रेक ज़रूर लें और थोड़ा टहलें.

७. इसके अलावा इस बात का भी ध्यान रखें कि काम करते समय क्रॉस लेग करके न बैठें. इससे ब्लड सर्कुलेशन भी अवरुद्ध होता है.

८. वॉटर रिटेंशन को दूर करने के लिए सेब, अंगूर, स्ट्रॉबेरी, हरी सब्जियां, चुकंदर आदि का सेवन करें. इससे आपके शरीर को डिहाइड्रेशन होने में मदद मिलेगी.

९. डाइट में प्रोटीन युक्त चीज़ों को शामिल करें.

इन बातों का भी रखें ध्यान

- ◆ सोडियम युक्त खाद्य पदार्थ जैसे नमक, चाय, कॉफी और शराब, पास्ता, पेस्ट्री, सोडा, स्नैक्स, जंक फूड, कैफीनयुक्त पेय पदार्थों का सेवन कम करें.
- ◆ नमक का कम से कम सेवन करें.
- ◆ रिफाइंड आइटम्स को अपने भोजन में शामिल ना करें.
- ◆ अपने पैरों में लिक्विड को इकट्ठा होने से रोकने के लिए मोजे पहनें.
- ◆ कोशिश करें कि लेटते समय आपके पैर कुछ ऊंचाई पर रहें.
- ◆ शराब व धूम्रपान से दूर रहें.
- ◆ अपने आहार पर फोकस करें और देखें कि कौन से खाद्य पदार्थ वॉटर रिटेंशन को ट्रिगर करते हैं.
- ◆ ज़्यादा गर्म पानी से स्नान न करें. इसके अलावा अपना वज़न भी कंट्रोल में रखने की कोशिश करें.
- ◆ पर्वतासन, वीरभद्रासन, हलासन और सूर्य नमस्कार जैसे योगासन करें.



रिश्तों को लेंगे कैजुअली तो रिश्ते हो जाएंगे कैजुअल ही...

क्या आपको याद है आपने अपने अपनों के लिए आखिरी बार कब और क्या स्पेशल किया था? क्या आपको याद है कि कब आपने इत्मीनान से बैठकर उनसे बात की थी? कब उनकी तारीफ़ की थी, कब उन्हें थैंक्यू कहा था और कब केयरिंग और प्यारभरे मीठे शब्द कहे थे? नहीं याद आ रहा न... याद आएगा भी कैसे? क्योंकि आप तो यह समझकर बैठे हैं कि सब कुछ तो ठीक ही चल रहा है, तो कुछ ख़ास क्या करना और इसकी ज़रूरत भी क्या है... आप यह भी सोचते होंगे कि जब सामनेवाला कुछ कहता ही नहीं, उसे शिकायत ही नहीं,

तो सब खुश ही होंगे या फिर यह भी हो सकता है कि आप अपने रिश्तों के बारे में अब सोचते ही नहीं, क्योंकि आपको न तो ये ज़रूरी लगता है और न ही आपको होश है इस बात का... जब आपकी सोच और ज़िंदगी इस मुकाम पर आ जाए, तो समझ जाएं कि आप कुछ खो रहे हैं... आप अपने रिश्तों को लेकर बेहद कैजुअल हो रहे हैं... और अगर ऐसा ही चलता रहा, तो एक दिन रिश्ते भी कैजुअल होकर दम तोड़ देंगे और आप रिश्तों में होकर भी खुद को तन्हा ही पाएंगे.

बेहतर होगा अपने रिश्तों को लेकर यह लापरवाही भरा रवैया समय रहते ठीक





कर लें, वरना बाद में बहुत देर हो जाएगी...

- अक्सर ऐसा होता है कि शुरू-शुरू में रिश्तों में गर्माहट रहती है, सब कुछ नया लगता है और हम एक्स्ट्रा एफर्ट लेते हैं अपने पार्टनर को खुश करने के लिए, लेकिन समय के साथ-साथ ये सब कम होता जाता है और ज़िम्मेदारियों में या ज़िंदगी की भागदौड़ में हम अपने रिश्तों को लेकर भी बेपरवाह व लापरवाह हो जाते हैं.
- हमें लगता है कि सब तो ठीक ही है और इसी के चलते हम आपस में क्वालिटी टाइम तक बिताने का मौका नहीं ढूँढ़ते.
- ख़ास मौकों पर भी हम ठंडे ही रहते हैं और इसी के चलते हमारे रिश्तों में भी ठंडापन पसरने लगता है. आपको अंदाज़ा भी नहीं हो पाता कि कब आपका वो रिश्ता असंतुलित हो गया, जिसे आप अब तक परफेक्ट समझ रहे थे.
- अगर हम बेवजह गुस्सा हो जाते हैं, तो

अगले दिन सॉरी कहने की भी ज़रूरत नहीं समझते, क्योंकि हमें लगता है कि छोटी-सी ही तो घटना थी, सॉरी कहने की क्या ज़रूरत.

- आप अपने रिश्ते के प्रति इतने लापरवाह न हो जाएं कि एक-दूसरे की तरफ ध्यान ही न दें और धीरे-धीरे रिश्ते में से रोमांस ही गायब हो जाए.
- आजकल हम स्पेस भी चाहते हैं रिश्तों में, लेकिन स्पेस का मतलब रिश्ते के प्रति बेपरवाह हो जाना नहीं होता.
- आसपास होते हुए भी अगर हम आपस में बातचीत ही न करें, तो वो स्पेस नहीं, बेपरवाही है. या तो आपकी इच्छा ही नहीं होती अब आपस में शेयरिंग की, हालचाल जानने की, तबीयत या किसी तकलीफ़ पर बात करने की, क्योंकि आप सभी अपनी-अपनी दुनिया में व्यस्त हैं. एक-दूसरे के सुख-दुख को जानने-समझने की फ़ुर्सत ही नहीं रह गई आपके पास. धीरे-धीरे

रिश्तों में ख़ामोशी पसर जाती है और न जाने कब एक-दूसरे से दूर हो जाते हैं.

- हमारे इसी कैज़ुअल रवैये के चलते हमें पता भी नहीं चलता और हमारे बीच कम्यूनिकेशन गैप इस हद तक बढ़ जाता है कि यदि आगे चलकर हम कुछ सवाल करते भी हैं, तो सामनेवाले को वो दरखलअंदाज़ी लगने लगता है, क्योंकि उसको आदत ही नहीं इसकी.
- एक और वजह है कि हम अपने रिश्तों के प्रति लापरवाह हो रहे हैं, वो यह कि अब सोशल साइट्स के रिश्ते ज़्यादा भाने लगे हैं. डिजिटल वर्ल्ड की रंगीन दुनिया हसीन लगने लगती है. डिनर टेबल पर सब अपने मोबाइल फोन्स के साथ बैठते हैं. कहने को साथ खाना खा रहे हैं, पर कनेक्टेड कहीं और ही रहते हैं... लेकिन ध्यान रहे कि ये रिश्ते हमें ठगते ज़्यादा हैं और संबल कम देते हैं. उनके आकर्षण में इतना न खो जाएं कि रियल रिश्ते बोझ



लगने लगे या आप उनके प्रति बेपरवाह होने लगे.

- आप अगर यह समझते हैं कि हमारे बीच प्यार है, तो उसके इज़हार की ज़रूरत ही क्या है या फिर इतना अरसा हमने साथ गुज़ार लिया, तो अब फॉर्मेलिटी क्यों करना, तो यह सोच ग़लत है. प्यार जताना फॉर्मेलिटी नहीं है. प्यार है, तो उसका इज़हार भी ज़रूरी है.
- अगर आप अपनों के लिए कुछ ख़ास नहीं करते या उनकी दिनचर्या व रोज़मर्रा की बातों में दिलचस्पी ही नहीं लेते, तो उन्हें यही लगेगा कि आपको तो उनकी किसी भी बात से कोई फ़र्क़ ही नहीं पड़ता और दूसरी तरफ़ यह भी हो सकता है कि वो ग़लत राह पर भी चले जाएं, क्योंकि उन्हें यही लगने लगता है कि अब आपको कोई दिलचस्पी नहीं इस रिश्ते में तो भला वो ही क्यों वन वे ट्रैफ़िक चलाएं.
- क्या आपने कभी समय से पहले घर आकर सिर्फ़ अपनों के साथ बातें करने और उनका हालचाल जानने के लिए वक्त

निकाला है? शरीर से तो साथ रहते हैं, लेकिन मन से दूर होते चले जाते हैं.

- कहीं ऐसा तो नहीं कि आप अपने पार्टनर के साथ एक बेड पर तो होते हो, लेकिन आप दोनों ही अपने-अपने फोन में बिज़ी रहते हो. आप दोनों को परवाह नहीं कि कौन, किससे बात कर रहा है, न ही इस बात की फिक्र है कि आपस में इतनी देर से आप दोनों के बीच कोई बातचीत क्यों नहीं हो रही? जब इस तरह का ठंडापन आने लगता है, तो वो आपके कैजुअल रवैये का ही नतीजा होता है. इसका सीधा असर आपकी सेक्स लाइफ़ पर भी पड़ता है, इसलिए इतने भी बेपरवाह न हो जाएं कि रिश्ते से रोमांस और फिर सेक्स गायब होने लगे.

क्या करें, क्या न करें?

- सबसे पहले अपना कैजुअल अप्रोच बदलें. थोड़ा सोचें और अगर आपको लग रहा है कि आपका रिश्ता पहले जैसा नहीं रहा, तो उसके कारणों पर आपस में बैठकर चर्चा

करें और समाधान भी निकालें.

- रिश्ते की गर्मी बनाए रखने के लिए रोमांटिक बातें करें.
- एक-दूसरे के लिए, निजी पलों को जीने के लिए वक्त समय निकालें, डेट्स प्लान करें, क्योंकि ऐसा न हो कि आप दोनों ही अपने-अपने फ्रेंड्स सर्कल के साथ ही पार्टी करते रह जाएं और आपको यह भी याद न रहे कि आखिरी बार आप दोनों ने साथ में वक्त कब गुज़ारा था?
- छोटी-छोटी कोशिशें करें, आई लव यू और सॉरी कहें. गिफ्ट्स दें. सरप्राइज़ प्लान करें.
- टेक्स्ट मैसेज करें, फोन पर रोमांटिक बातें करें.
- अगर पार्टनर की तबीयत नासाज़ हो, तो ऑफिस से छुट्टी लेकर उनके साथ रहें, डॉक्टर के पास साथ जाएं. उन्हें कुछ बनाकर खिलाएं या बाहर से मंगवाएं.
- तारीफ़ करें, क्योंकि प्रशंसा सभी को अच्छी लगती है. उनके प्रयास को सराहें और उन्हें एहसास कराएं कि आपकी ज़िंदगी में उनकी क्या और कितनी अहमियत है.
- अब तक जो उन्होंने आपके लिए किया, उसके लिए उनसे कहें कि आप क्या महसूस करते हैं, उनके बिना आपका जीवन कितना अधूरा और बेरंग है.
- उनकी पसंद का भी ख़याल रखते हुए पहनें-ओढ़ें.
- कॉम्प्लीमेंट्स दें... ये तमाम छोटे-छोटे प्रयास बड़ा असर दिखाते हैं, लेकिन इन प्रयासों को करने के लिए आपको यह महसूस तो होना ज़रूरी है कि हां, आप अपने रिश्तों को वाकई कैजुअली लेने लगे हैं.
- न सिर्फ़ पार्टनर बल्कि हर रिश्ते पर ये नियम लागू होता है, चाहे पैरेंट्स हों, भाई-बहन, रिश्तेदार या दोस्त... ज़रूरत से ज़्यादा कैजुअल अप्रोच आपके बीच दूरियां ही बढ़ाएगा.

- गोल्डी शर्मा

ऐसे खाएंगे खाना, तो आसान होगा वजन घटाना



हेल्दी भला कौन नहीं रहना चाहता और यह ज़रूरी भी है, लेकिन हेल्दी रहने के लिए बेहद ज़रूरी है कि आपका वजन कंट्रोल में रहे. लोग न जाने कितनी डाइटिंग और एक्सरसाइज़ करते हैं, लेकिन फिर भी वो रिज़ल्ट नहीं मिलता, क्योंकि शायद लोगों की अप्रोच सही नहीं होती... या तो वे खाना ही बंद कर देते हैं या फिर दवाओं से वजन कम करने के चक्कर में पड़ जाते हैं. जबकि वजन घटाने के लिए खाना बंद करना उपाय नहीं है, बल्कि सही तरीके से खाना ज़रूरी है, ताकि पोषण भी मिले और धीरे-धीरे आप हेल्दी

तरीके से वजन भी घटा सकें. समझदारी से अपना डाइट प्लान करेंगे, तो आपका स्वाद भी बरकरार रहेगा और हेल्थ भी. यहां हम कुछ स्मार्ट हेल्दी टिप्स और ट्रिक्स के बारे में बात करेंगे, जिससे आपका यह आइडिया मिलेगा कि कैसे खाएं, क्या खाएं जो टेस्टी भी हो और आपको फिट भी रखे.

समझें खाने और न्यूट्रिशन की बेसिक बातें: हेल्दी खाने का सीधा मतलब है कि ऐसा खाना, जिससे आप स्वस्थ रहें, फिट रहें, खुश रहें और ज़्यादा एनर्जेटिक महसूस करें. अपना मनचाहा काल्पनिक फिगर पाने और हेल्दी खाने का यह मतलब नहीं है कि आप कम खाएं, कैलोरीज़ गिन-गिन के सिर्फ़ न्यूट्रिशियस फूड ही खाएं. इसलिए खाने और न्यूट्रिशन की कुछ बेसिक बातें जानें और समझें, ताकि आप ऐसा डाइट प्लान कर सकें, जिसमें आपको ढेर सारी वेरायटी भी मिले और आपका काम भी हो जाए. आप कुछ हेल्दी के साथ-साथ स्वादिष्ट भी खाएं.

स्ट्रिक्ट डाइट प्लान करने की ग़लती न करें: अचानक बहुत स्ट्रिक्ट डाइट शुरू न करें, बल्कि छोटे गोल्स सेट करें. धीरे-धीरे शुरुआत करें. आपको एकदम परफेक्ट होने की ज़रूरत नहीं है. न ही अपने मनपसंद भोजन को पूरी तरह से त्याग देने की ही ज़रूरत है. बस, आपका उद्देश्य ज़्यादा हेल्दी और एनर्जेटिक फील करना और रोगों के रिस्क को कम करना होना चाहिए.

ईटिंग हैबिट्स में धीरे-धीरे बदलाव लाएं: आप अपनी डाइट रातोंरात नहीं बदल सकते. धीरे-धीरे अनहेल्दी चीज़ों को हेल्दी चीज़ों से रिप्लेस करें, जैसे- नियमित रूप से रोज़ कोई फल, सलाद खाएं, खाने में तेल, नमक

और शक्कर को कम करें. हेल्दी ऑयल यूज करें, जैसे- ऑलिव ऑयल. किसी जानकार से सलाह भी लें कि क्या बेहतर होगा.

लिक्विड इनटेक और पानी बहुत ज़रूरी है: पानी सिस्टम को क्लीन करता है. शरीर के टॉक्सिन्स को भी निकालता है. हममें से अधिकतर लोग अंजाने में ही पानी कम पीने के कारण डिहाइड्रेटेड रहते हैं, जिसकी वजह से थकान, सिरदर्द और लो एनर्जी लेवल महसूस करते हैं.

गोल सेट करें: आपको यह तय करना होगा कि एक महीने में एक से दो किलो ही वज़न कम करना है, पांच या सात किलो कम करने के चक्कर में न पड़ें. बेहतर होगा एक रियलिस्टिक गोल सेट करें.

डायट में कलर्स ऐड करें: डायटिंग का मतलब सिर्फ़ खाने में कुछ घटाना ही नहीं होता, बल्कि बढ़ाना भी होता है. पोषण को बढ़ाएं. कलर्स को बढ़ाएं. सिंपल डायट फॉलो करें. खाने में जितने ज़्यादा कलर्स होंगे, उतना ही वो हेल्दी और पोषक होगा, जैसे: हरी सब्जियां, गाजर, टमाटर, ताज़ा फल, दही, दूध, चटनी, छाछ आदि. कैलोरीज़ गिनने से बेहतर होगा कि आप खाने में वेरायटीज़, कलर्स और ताज़गी को महत्व दें.

योग, एक्सरसाइज़ ज़रूर करें: लाइफस्टाइल को हेल्दी बनाएं. रोज़ संभव न हो, तो हफ़्ते में दो या तीन दिन एक्सरसाइज़, वॉक, जॉग और योग करें.

क्रेविंग्स का ख़याल रखने के लिए बीच का रास्ता चुनें, किसी भी खाने को पूरी तरह बंद न करें: लोग अक्सर डायटिंग के शुरुआती दौर में पूरी तरह से हेल्दी फूड पर शिफ्ट होने की ठान लेते हैं. बेहतर होगा कि अनहेल्दी फूड पहले से थोड़ा-सा कम खाएं. किसी भी फूड को पूरी तरह से बैन न करें, क्योंकि यह स्वाभाविक है कि जब आप किसी चीज़ को खाना पूरी तरह से बंद कर देते हैं, तो उसे खाने की चाह और बढ़ जाती है. और जब वो चीज़ हमारे सामने आती है, तो हम खुद को रोक ही नहीं पाते. आप ऐसे खाने की मात्रा और संख्या कम कर दें, जैसे- मीठा या नमकीन बहुत पसंद है, तो रोज़ाना खाने की बजाय हफ़्ते में कुछ दिन निर्धारित कर लें. धीरे-धीरे संख्या और मात्रा कम करते जाएं. इससे आपकी क्रेविंग्स अपने आप कम होती जाएगी, इसलिए बीच का रास्ता चुनें.

कैलोरीज़ को बैलेंस करना सीखें: दिनभर का डायट प्लान ऐसा हो कि आप उसे बैलेंस कर पाएं. यदि नाश्ता हैवी हो गया हो, तो लंच और डिनर हेल्दी व लाइट रखें. आप खिचड़ी, दलिया, ओट्स, सूप या सलाद लें. इस तरह अपनी कैलोरीज़ बैलेंस करना सीखें.

छोटे-छोटे और ज़्यादा मीलस प्लान करें: दिन में ३ बार हैवी खाना और कंप्लीट मील की जगह दिन में ६ बार खाएं. जब भी भूख लगे, तो कोई फ़्रूट लें या सिर्फ़ एक कटोरी सब्ज़ी या दाल लें.

स्नैकिंग में अनहेल्दी को हेल्दी से रिप्लेस करें: चिप्स, समोसा या वड़ा खाने की बजाय ड्राईफ़्रूट्स, बेकड स्नैक्स, स्टीमड स्नैक्स, इडली या सादा डोसा, सूखी भेल, मखाना या सैंडविच आदि खाएं.

होटल में स्मार्टली ऑर्डर करें फूड: जब बाहर खाने जाएं, फैमिली या फ्रेंड्स के साथ, तो मिलकर डिश ऑर्डर करें. अपना खाना सबके साथ शेयर करें. कोई भी ऐसी डिश ऑर्डर न करें, जो बहुत ज़्यादा मात्रा में आती हो. बेहतर होगा कि सिर्फ़ स्टार्टर्स ही लें.

बहुत जल्दी-जल्दी न खाएं: हम क्या खाते हैं, यही ज़रूरी नहीं है, बल्कि कैसे खाते हैं, यह भी ज़रूरी है, इसलिए बहुत जल्दी-जल्दी न खाएं. धीरे-धीरे चबा-चबाकर खाएं. खाने को एंजॉय करें. कभी भी जल्दीबाज़ी में खाना न खाएं. टीवी देखते हुए न खाएं, वरना अंजाने में ही आप ज़्यादा खा लेते हैं.

स्वाद के चक्कर में ओवरईटिंग न करें: अपनी बाँटी की बात सुनें. आपकी मनपसंद डिश है या खाना बहुत स्वादिष्ट बना है, तो खाते ही न चले जाएं. पेट भरने से पहले ही खाना बंद कर दें, वरना बाद में पेट भारी लगेगा और लो एनर्जी महसूस होगी आपको. हमेशा पानी के लिए जगह रखें. दो रोटी की भूख हो, तो डेढ़ रोटी खाएं और अगर एक ही रोटी खानी हो, तो दाल या सब्ज़ी ज़्यादा लें या दही के साथ खा लें. कुकिंग के लिए बहुत ज़्यादा तेल का इस्तेमाल न करें.



डिनर जल्दी करने की आदत डालें: डिनर जितना जल्दी हो सके, कर लें, क्योंकि जिस वक़्त हमारा पाचनतंत्र बेहतर काम करता है, तभी भोजन करना अच्छा होता है। डिनर और नाश्ते के बीच पाचन तंत्र को लगभग १४ से १६ घंटे का आराम मिलना चाहिए, इसलिए देर रात खाना अवांइड करें।

इन बातों का भी ध्यान ज़रूर रखें

- रिसर्च कहता है कि आपकी डायट हैबिट्स आपको फिट और स्लिम रखने में मददगार हो सकती है, जैसे- जब आप सबसे ज़्यादा एक्टिव हों, तभी खाएं और अपने पाचन तंत्र को रोज़ाना लंबा ब्रेक दें। आफ़्टर डिनर स्नैक्स हमेशा फैट्स बढ़ाते हैं, इन्हें अवांइड करें।
- कोशिश करें कि अपनी हर मील में फल व सब्ज़ियों का रेनबो लें यानी सारे रंगों के फल-सब्ज़ी शामिल करें। ये लो कैलोरी और पोषण से भरपूर होते हैं। इनमें विटामिन्स, मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं।
- हरी सब्ज़ियां ज़रूर खाएं, जैसे- पालक, मेथी, ब्रोकली, पत्तागोभी, शिमला मिर्च आदि। ये विटामिन ए, सी, ई, के और कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन, पोटैशियम व जिंक से भरपूर होते हैं।
- मीठा खाने की क्रेविंग्स से बचने के लिए नेचुरल रूप से जो सब्ज़ियां मीठी होती हैं, जैसे- मकई, गाजर, बीट, शकरकंद व प्याज़ आदि को भी डायट में शामिल करें।
- ब्रेन, हार्ट और विभिन्न सेल्स के पोषण के लिए हेल्दी फैट्स बहुत ज़रूरी हैं ही, इसलिए अनहेल्दी फैट्स की जगह हेल्दी फैट्स लें। ये स्किन, बाल और नेल्स को भी हेल्दी और शाइनी बनाते हैं।
- ओमेगा ३ फैटी एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ बेहद महत्वपूर्ण होते हैं। वे हार्ट डिसीज़ से रक्षा करते हैं, मूड को बेहतर बनाते हैं।
- मोनोसैचुरेटेड फैट्स आपके डायट का हिस्सा हो, यह भी ध्यान रखें। अपने

खाने में प्लांट ऑयल, जैसे- कनोला, पीनट, नट्स में बादाम, सीड्स में तिल व पंपकिन, ऑलिव, एवाकैडो आदि को ज़रूर शामिल करें।

- डायट में पॉलीअनसैचुरेटेड फैट्स जैसे- ओमेगा ३ और ओमेगा ६ फैटी एसिड्स को जगह दें। इसके सोर्स हैं- फैटी फिश, जैसे- सालमन, सार्डिन, हैरिंग, मैकरेल, सोयाबीन, फ्लैक्स सीड ऑयल, बिना गर्म किए हुए सनफ़्लावर ऑयल, अखरोट और कॉर्न।
- बेहतर होगा कि खाने में नमक का सेवन कुछ कम कर दें, इससे वॉटर रिटेंशन होता है, बीपी बढ़ता है, जिस वजह से वज़न और बीमारी दोनों बढ़ते हैं, शरीर में सूजन व भारीपन लगता है।
- फ्राइड पोटेटो चिप्स कम खाएं। कैंड फूड की जगह फ्रेश या फ्रोज़न वेजीटेबल्स लें। प्रोसेस्ड फूड अवांइड करें। रिफाइंड फूड्स, जैसे- ब्रेड व पास्ता अवांइड करें।
- अपने डायट से इन्हें घटाएं सैचुरेटेड फैट्स, जो मिलता है रेड मीट और डेरी प्रोडक्ट्स से।
- ट्रान्स फैट्स, जो मिलता है स्नैक्स, कैंडीज़, कुकीज़, फ्राइड फुड से।
- प्रोटीन रिच डायट लें और अपने खाने में अलग-अलग तरह के प्रोटीन्स शामिल करें, जैसे- बींस, नट्स, टोफू, चिकन, ताज़ा फिश, अंडे और सोय प्रोडक्ट्स।
- हड्डियों की मज़बूती के लिए कैल्शियम बहुत ज़रूरी है। कैल्शियम आप सही-संतुलित रूप में खा रहे हों, इसका ध्यान रखें, क्योंकि डायटिंग के चक्कर में अक्सर पोषण कम हो जाता है, जिससे कमज़ोरी या किसी तरह की कमी व डेफिशियंसी हो सकती है। डेयरी प्रोडक्ट्स, जैसे- दूध, दही व चीज़ इसके अच्छे स्रोत हैं। बींस, हरी पत्तेदार सब्ज़ियां भी कैल्शियम से भरपूर होती हैं।
- फ्रूट्स ज़रूर खाएं, क्योंकि ये फाइबर, विटामिन्स और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं। इनमें कैंसर अवरोधक तत्व भी

होते हैं और कई तरह के विटामिन्स भी।

- अध्ययनों में यह साबित हुआ है कि जो लोग साबूत अनाज का अधिक सेवन करते हैं, उनका हार्ट अन्य लोगों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ होता है, क्योंकि साबूत अनाज फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत है और ये लंबे समय तक एनर्जी देते हैं। इसलिए कार्बोहाइड्रेट्स और फाइबर डायट में शामिल करें। साबूत अनाज, ब्राउन राइस, जौ, बाजरा, बींस, फल और सब्ज़ियां, ज़्यादा लें, क्योंकि ये धीरे-धीरे पचते हैं, जिससे लंबे समय तक भूख महसूस नहीं होती और ब्लड शुगर व इंसुलिन का स्तर भी सामान्य व स्थिर रहता है। इनमें फाइटोकेमिकल और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो कोरोनरी हार्ट डिसीज़, कुछ प्रकार के कैंसर और डायबिटीज़ से भी रक्षा करते हैं,
- अनहेल्दी कार्बोहाइड्रेट्स से बचें, जैसे- मैदा, रिफाइंड शुगर, पॉलिश चावल। ये कार्ब्स जल्दी पच जाते हैं और शुगर लेवल को बढ़ा देते हैं।

- रानी शर्मा



जानें बड़ी बचत करने के आसान तरीके

कोरोना वायरस के चलते देश की आर्थिक स्थिति बुरी तरह से लड़खड़ा गई है। इस आर्थिक मंदी ने सबसे ज्यादा आम आदमी को प्रभावित किया है। मंदी के इस दौर ने हमें यह सिखाया है कि भविष्य में संकट की ऐसी घड़ी से निबटने के लिए जरूरी है कि हम अपने खर्च को काबू में रखने के साथ बचत को बढ़ाएं। यहां पर बताए गए कुछ तरीकों को अपनाकर आप अपने खर्चों में कमी लाकर बचत को बढ़ा सकते हैं।

१. लिस्ट बनाकर ही शॉपिंग करें

अपनी जरूरत के सामान की लिस्ट बनाकर शॉपिंग करेंगे, तो कभी परेशान नहीं रहेंगे और फिजूलखर्च से भी बचेंगे। वैसे भी आजकल लोग मार्केट जाकर शॉपिंग करने की बजाय ऑनलाइन शॉपिंग करना ज्यादा पसंद करते हैं और बिना जरूरत का बहुत सारा सामान खरीद लेते हैं। लिस्ट बनाकर शॉपिंग करने से आप उतना ही खरीदेंगे, जितनी आपको आवश्यकता होगी। इस तरह से अनावश्यक खर्चों पर नियंत्रण करके आप धीरे-धीरे बचत करना सीख जाएंगे।

२. टेलीकॉम बिल पर कंट्रोल करें

पिछले कुछ समय से वर्क फ्रॉम के चलते बिजली, टेलीफोन, मोबाइल, कंप्यूटर और इंटरनेट के खर्चों में काफी वृद्धि हुई है। इन बिलों में वृद्धि का एक कारण यह भी है कि मार्केट में टेलीकॉम कंपनियों की भरमार है, जो अपने उपभोक्ताओं को ऐसे प्लान्स मुहैया कराती हैं, जिनसे प्रभावित होकर उपभोक्ता सस्ते और अधिक-से-अधिक प्लान्स लें। अगर आपके टेलीकॉम बिलों में महीना-दर-महीना इजाफ़ा हो रहा है, तो जरूरत है इन बिलों को कम करने और अनावश्यक प्लान्स को बंद करने की। इसके अलावा महंगे प्लान्स की जगह सस्ते प्लान लेकर आप इन टेलीकॉम बिलों को नियंत्रित कर सकते हैं और बचत को बढ़ावा दे सकते हैं।

३. ब्रांडेड प्रोडक्ट्स का मोह छोड़ें

बदलती लाइफस्टाइल, फैशन, स्टाइल और ट्रेंड्स के चलते हमारा मोह ब्रांडेड प्रोडक्ट्स के प्रति बढ़ता जा रहा है। बेशक ब्रांडेड प्रोडक्ट्स की क्वालिटी अच्छी होती है, लेकिन उनकी कीमत भी अधिक होती है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, उपभोक्ता ब्रांडेड प्रोडक्ट्स की बिना ये सोचे-समझे ऑनलाइन शॉपिंग कर लेते हैं कि उस पर क्या एक्स्ट्रा



बेनिफिट्स, छूट या ऑफर मिल रहे हैं। लेकिन उपभोक्ता को ध्यान रखना चाहिए कि वे ब्रांडेड सामान की ऑनलाइन शॉपिंग तभी करें, जब उन पर कुछ अतिरिक्त छूट मिले। आजकल अधिकतर शॉपिंग साइट्स अपने सामान को बेचने के लिए कम कीमत पर अपने इनहाउस ब्रांड बेचते हैं। इन इनहाउस ब्रांड्स को जेनेरिक प्रोडक्ट्स भी कहते हैं। ब्रांडेड प्रोडक्ट्स की बजाय ये इनहाउस ब्रांड ज्यादा अच्छी क्वालिटी के होते हैं और इनकी कीमत भी ब्रांडेड की तुलना में कम होती है।

४. सुरक्षित म्यूचुअल फंड में निवेश करें

मार्केट एक्सपर्ट्स के अनुसार, ज्यादातर लोग म्यूचुअल फंड में इन्वेस्ट नहीं करते हैं, क्योंकि उनको लगता है कि म्यूचुअल फंड में निवेश करना जोखिम भरा होता है। जबकि ऐसा नहीं है। म्यूचुअल फंड में इन्वेस्ट करना आपके भविष्य के लिए सुरक्षित हो सकता है, अगर आपको मार्केट के बारे में पूरी जानकारी नहीं है, तो मार्केट से म्यूचुअल फंड के बारे

में पूरी जानकारी प्राप्त करके म्यूचुअल फंड में निवेश करें। चाहें तो प्रोफेशनल की सलाह भी ले सकते हैं।

५. लोन का रीपेमेंट करें और पाएं ब्याज़ से आज़ादी

ज़रूरत पड़ने पर बैंक होम लोन, कार लोन, एजुकेशन लोन और पर्सनल लोन की सुविधा तो देते हैं, लेकिन ईएमआई के साथ ब्याज़ का एक अतिरिक्त खर्च और बढ़ जाता है। ब्याज़ के इस अनचाहे खर्च को कम करने के लिए आपका पहला कदम ये होना चाहिए कि एक-एक करके सभी लोन का समय-सीमा से पहले भुगतान करें, ताकि लोन और ब्याज़ दोनों से राहत मिल सके।

६. इंश्योरेंस पोर्टफोलियो को ठीक करें

समय के साथ-साथ मार्केट में नई-नई इंश्योरेंस स्कीम्स आती रहती हैं। लेकिन

अब समय आ गया है कि आप अपने सालों पुराने और महंगे यूलिप प्लान को प्योर टर्म प्लान में शिफ्ट करें, जिसमें ज्यादा लाभ की गुंजाइश हो।

७. बजट फ्रेंडली घर लें

आजकल लोग ज्यादा ट्रैवेलिंग से बचना चाहते हैं, इसलिए ऑफिस के आसपास ही महंगा घर किराए पर ले लेते हैं। बेशक इससे उनका ट्रैवल एक्सपेंस और समय तो बच जाता है, लेकिन ज्यादा किराया भी तो देना पड़ता है। इस बढ़े हुए किराए के खर्च को कम करने के लिए ऐसी जगह पर घर लें, जहां सभी सुख-सुविधाओं के साथ किराया भी थोड़ा कम हो और ट्रैवेलिंग भी आसानी से की जा सके।

८. ऑफर्स के लालच में न पड़ें

अमूमन सभी कंपनियां उपभोक्ताओं को अपना सामान बेचने के लिए कई तरह के ऑफर्स देती हैं, जैसे कि तीन आइटम खरीदने पर एक मुफ्त। इस तरह के ऑफर्स पर पैसे खर्च न करें। देखने में भले ही ये ऑफर्स आकर्षक लगते हैं, पर पेमेंट चार की ही पड़ती है। ये कंपनियों की ट्रिक्स होती हैं उपभोक्ताओं को अपना प्रोडक्ट बेचने की।

- पूनम कोठरी





नेचुरल सेक्स टॉनिक्स

सेक्स लाइफ शादीशुदा जिंदगी का महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसे नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता, लेकिन आजकल की लाइफस्टाइल ऐसी हो गई है कि न तो आप फिटनेस का ख्याल रख पाते हैं और न ही खानपान का, जिसका सीधा असर आपकी सेहत पर और सेक्स लाइफ पर पड़ता है। इसके अलावा बढ़ता तनाव भी कहीं न कहीं आपकी सेक्स लाइफ पर नकारात्मक असर डालता है। अगर आयुर्वेद की मानें तो बेहतर सेक्स लाइफ के लिए आपको फ़िज़िकली फिट होना ज़रूरी है।

यहां हम आपको ऐसे सुपर फूड्स और गोल्डन रूल्स के बारे बताएंगे, जो आपकी सेक्स लाइफ को बेहतर बनाएं।

नेचुरल टॉनिक्स हैं ये सुपर फूड्स

- ❖ प्याज़ न सिर्फ़ सेक्स की इच्छा जगाता है, बल्कि सेक्सुअल ऑर्गन्स को भी मज़बूती प्रदान करता है।
- ❖ लहसुन में कई ऐसे गुण होते हैं, जो न सिर्फ़ सेक्स की इच्छा की कमी को दूर करते हैं, बल्कि इरेक्शन की समस्या से भी निजात दिलाते हैं।
- ❖ लहसुन, प्याज़ दोनों ही काफ़ी लाभकारी हैं, बेहतर परिणाम के लिए इन्हें देसी घी में पकाकर खाएं।
- ❖ सेब सेक्सुअल स्टैमिना को बढ़ाता है, तो इसे अपने डायट का हिस्सा ज़रूर बनाएं।

- ❖ तरबूज सेक्स एनर्जी, सेक्स की इच्छा और इरेक्शन को बेहतर करता है. तरबूज इरेक्शन की समस्या से निजात दिलाता है, क्योंकि इसमें मौजूद सिट्रूलाइन एक तरह का अमीनो एसिड है, जो इरेक्शन को बेहतर बनाता है और पेनिस की तरफ ब्लड फ्लो को तेज करता है.
- ❖ गाजर सेक्सुअल एनर्जी के लिए काफ़ी यह फ़ायदेमंद है.
- ❖ अनार में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो सेक्स ड्राइव को बेहतर बनाते हैं.
- ❖ शिलाजीत, अश्वगंधा, स्वर्णभस्म काफ़ी शक्तिवर्धक पदार्थ हैं. लेकिन ये विशेषज्ञ की सलाह से ही लें.
- ❖ तिल में मौजूद जिंक सेक्स की इच्छा बढ़ाने में कारगर है.
- ❖ अंडे में मौजूद अमीनो एसिड इरेक्टाइल डिसफ़ंक्शन को ठीक करने में मदद करता है.
- ❖ बादाम, अखरोट, पिस्ता, काजू, किशमिश आदि में भी सेक्स बूस्टर तत्व होते हैं. मूंगफली, अखरोट और पिस्ता में मौजूद अमीनो एसिड इरेक्टाइल डिसफ़ंक्शन को ठीक करता है. अखरोट स्पर्म की क्वालिटी बढ़ाने में मदद करता है.
- ❖ बादाम रक्त संचार को बेहतर करता है और रक्त धमनियों को रिलैक्स करता है, जिससे इरेक्शन को बेहतर करने में मदद मिलती है. बादाम में जिंक, सेलेनियम और विटामिन ई होता है, जो बेहतर सेक्स के लिए ज़रूरी होते हैं. सेलेनियम इंपर्टिलिटी से भी बचाता है और जिंक पुरुषों में सेक्स हार्मोंस के निर्माण को बेहतर बनाता है.
- ❖ छुहारा सेक्स के लिए आपको ऊर्जा प्रदान करता है.
- ❖ ऐवोकैडो में फ़ॉलिक एसिड और विटामिन बी ६ होता है, जो हल्दी सेक्स ड्राइव के लिए बहुत फायदेमंद रहता है.
- ❖ डार्क चॉकलेट्स भी सेक्स बूस्टर फूड है. इसमें मौजूद कोको में मूड बूस्टिंग हार्मोंस को बढ़ाने की क्षमता होती है.
- ❖ केसर सेक्स ऊर्जा को बढ़ाता है, क्योंकि इसमें प्राकृतिक रूप से सेक्स ड्राइव को बेहतर करने के गुण होते हैं.
- ❖ ग्रीन बेजीटेबल्स यानी हरी सब्ज़ियों में सेक्स बूस्टर तत्व भी होते हैं. ये इरेक्शन को लंबे समय तक बनाए रखने में बेहद कारगर हैं, क्योंकि इनमें आर्जिनाइन नामक अमीनो एसिड भरपूर मात्रा में होता है.
- ❖ पालक में फोलेट की भरपूर मात्रा होती है, जो रक्त संचार को बेहतर बनाता है. इसमें मौजूद फ़ॉलिक एसिड सेक्स की क्रिया को बेहतर करने के लिए ज़रूरी है, क्योंकि इसकी कमी से इरेक्शन की समस्या हो सकती है.
- ❖ बीटरूट, शकरकंद, पालक, कद्दू, भिंडी, सहिजन आदि देसी घी में पकाकर खाएं.



अपनी किचन में मौजूद इन नेचुरल टॉनिक्स को भी न भूलें

- ❖ अजवायन, हल्दी, लौंग, जीरा जैसे मसाले भी सेक्स बूस्टर हैं, इनका इस्तेमाल करें. अजवायन में एंडोस्टेरोन नाम का सेक्स हार्मोन होता है, जो सेक्स इच्छा को बढ़ाता है.
- ❖ आम, केला, अनार, कटहल, खरबूजा, तरबूज, ऐवोकैडो, आड़ू, आलूबुखारा, नाशपाती जैसे फ्रूट्स नेचुरल टॉनिक्स हैं, जो आपकी सेक्स लाइफ को बेहतर बनाते हैं.
- ❖ शहद, टमाटर, किशमिश, मुनक्का, खजूर भी बेहतरीन टॉनिक्स हैं.
- ❖ दूध में शहद मिलाकर पीने से सेक्स पावर बढ़ता है.
- ❖ चावल, गेहूं, उड़द दाल, गन्ना, गुड़, दूध, दही, चीज़, देसी घी, पनीर, ड्राईफ्रूट्स और नट्स.
- ❖ चुटकीभर दालचीनी पाउडर को दूध में मिलाकर सुबह-शाम लें, ये सेक्स पावर को बढ़ाता है.

- ❖ इसी तरह जायफल भी बेहतरीन सेक्स टॉनिक है, इसके चुटकीभर पाउडर को पानी के साथ सुबह-सुबह लें.

बेहतर सेक्स लाइफ के लिए इन चीजों से परहेज़ करें...

- ❖ मसालेदार, तला-भुना, तेल वाला भोजन खाने से बचें.
- ❖ हल्का, हेल्दी और सुपाच्य भोजन लें.
- ❖ नशा, अल्कोहल, शराब, तम्बाकू व स्मोकिंग अवॉइड करें.
- ❖ इसी तरह बहुत ज्यादा कोल्ड ड्रिंक्स या चाय आदि भी ना पीएं.
- ❖ समय से सोएं, समय से जागें. बहुत देर रात तक ना जागें.
- ❖ टीवी, मोबाइल और कम्प्यूटर का ज़रूरत से ज्यादा इस्तेमाल ना करें.
- ❖ एक ही जगह पर बहुत देर तक बैठे ना रहें.
- ❖ बहुत ज्यादा पोर्न द देखें, वरना इसकी लत लग जाएगी, जो आपकी सेक्स लाइफ पर नकारात्मक असर डालेगी, क्योंकि पोर्न में जो भी दिखाया जाता है, वो असामान्य होता है, लेकिन अक्सर लोग गलत जगह से सेक्स संबंधी बातें सीखने की कोशिश करके अपने पार्टनर से भी वैसी ही उम्मीद करने लगते हैं, जैसा इस तरह की फिल्मों में दिखाया जाता है.

सेक्स के गोल्डन रूल्स...

सुपर फूड्स के बाद अब बात करते हैं गोल्डन रूल्स की. बेहतर सेक्स के लिए सेक्स के समय, सेक्स से पहले भी और बाद में भी इन रूल्स

को नज़रअंदाज़ न करें.

- ❖ रखें हाइजीन का ख्याल. सेक्स के बेहतर अनुभव के लिए अपने प्राइवट पार्ट्स क्लीन रखना ज़रूरी है. बिकिनी हेयर नियमित रूप से क्लीन करें, ताकि इंफेक्शन से भी बचे रहें और पसीने व दुर्गंध से भी.
- ❖ ओरल हाइजीन और ओरल हेल्थ का ख्याल भी रखें. सांस में बदबू, शरीर से पसीने की दुर्गंध सेक्स अनुभव को खराब कर सकती है.
- ❖ अंडरआर्म्स को क्लीन रखें.
- ❖ पीरियड्स के दौरान सेक्स अवॉइड करें और ओवर ऑल हाइजीन पर ध्यान दें.
- ❖ अपने वज़न को नियंत्रण में रखें. बढ़ा हुआ वज़न सेक्स लाइफ पर बुरा असर डालता है, क्योंकि इससे आपकी ओवरऑल हेल्थ भी खराब होती है, एनर्जी लेवल कम होता है, थकान जल्दी आती है, जिससे सीधे-सीधे आपकी सेक्स लाइफ प्रभावित होती है.
- ❖ खाली पेट सेक्स ना करें. इससे थकान, कमज़ोरी, सिरदर्द और चक्कर आने की समस्या हो सकती है.
- ❖ इसी तरह खाना खाने के फ़ौरन बाद भी सेक्स ना करें, क्योंकि खाने के बाद सेक्स करने से गैस, एसिडिटी, सीने में जलन, हृदय में भारीपन, अपच व सेक्स के दौरान भी थकान और सांस लेने में तकलीफ़ हो सकती है.
- ❖ सेक्स के लिए सबसे सही वक्त है खाने के २-३ घंटे बाद.
- ❖ फ़ोरप्ले और आफ़्टरप्ले ज़रूरी है, क्योंकि जब तक दोनों तैयार ना हों, सेक्स ना करें. बिना तैयार हुए सेक्स करना महज़ एक मशीनी क्रिया बनकर रह जाएगी, इसे आप एंजॉय नहीं कर सकेंगे.
- ❖ समय के साथ-साथ मौसम का भी सेक्स लाइफ़ पर प्रभाव होता है. मॉनसून और गर्मी में शरीर की शक्ति कम होती है. इस दौरान कम सेक्स करना सही होता है और सर्दियों में शरीर की शक्ति बेहतर होती है, इसलिए यह बेस्ट सीज़न है रोज़ सेक्स करने का. हालांकि हर किसी की क्षमता अलग होती है और वो खुद इसे बेहतर जानते हैं.
- ❖ बहुत ज्यादा वाइल्ड न हों सेक्स के समय, अपने पार्टनर की भी इच्छा-अनिच्छा का ख्याल रखते हुए दोनों ही कोई बीच का रास्ता अपनाएं.
- ❖ मल्टीपल पार्टनर्स के साथ सेक्स न करें. सेक्स भावनाओं से जुड़ा होता है, इसलिए अपने पार्टनर के अलावा किसी और के साथ फिज़िकल होने से बचें.
- ❖ किसी भी तरह की सेक्स समस्या के लिए एक्सपर्ट राय लेने से हिचकें नहीं और नीम हकीमों के चक्कर में ना पड़ें.

- भोलू शर्मा





कशिश...

तू ख्वाब है या ज़िंदा ताजमहल...
होंठ जैसे गुलाब, हैं आंखें कंवल...
कशिश ऐसी है तेरी जैसे
रुबरू एक महकती ग़ज़ल...
रेशमी काया, है मखमली बदन...
बातें तेरी जैसे चंदन की खुशबू,
अक्स तेरा जैसे हूबहू चंदन...
तेरा हुआ अब ये मेरा मन
सितारों का नूर तेरे दामन में
चांद भी जल उठा छूकर तेरा तन!

सौजन्य: HBH

















एक वक्त था जब हेडफोन और ईयरफोन लोगों के लिए फैशन और स्टाइल स्टेटमेंट हुआ करता था, लेकिन आज ये ज़रूरत बन गया है। वर्क फ्रॉम होम हो या फिर ऑनलाइन क्लासेस, वर्चुअल मीटिंग हो या म्यूज़िक सुनना- आज हम सभी हेडफोन और ईयरफोन का ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल करते हैं। लेकिन यह भूल जाते हैं कि रोज़ाना ईयरफोन और हेडफोन का अधिक उपयोग करने से हमारे कान के साथ-साथ शरीर को भी नुकसान हो रहा है।

ईयरफोन और हेडफोन के साइड इफेक्ट्स

कान का सुन्न होना

कान, नाक और गला विशेषज्ञों के अनुसार, बेशक ईयरफोन और हेडफोन के इस्तेमाल से अनचाही आवाज़ें सुनाई नहीं देतीं, लेकिन रोज़ाना कई-कई घंटों तक ईयरफोन और हेडफोन का बहुत अधिक इस्तेमाल करने पर कान सुन्न होने की संभावना बढ़ जाती है। इसके अलावा कानों में आवाज़ें आना, चक्कर आना, सिर व कान में दर्द होना और नींद न आने की समस्या सकती है।

हेडफोन और ईयरफोन के अधिक इस्तेमाल के साइड इफेक्ट्स

सुनने की क्षमता कम होना

आजकल मार्केट में हाई और एडवांस टेक्नोलॉजी वाले ईयरफोन और हेडफोन मिलते हैं। इनमें ऐसे फीचर्स होते हैं, जिनमें हाई वॉल्यूम पर म्यूज़िक सुनना अच्छा लगता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि इन ईयरफोन और हेडफोन से निकलनेवाला हाई वॉल्यूम शरीर को हानि पहुंचाता है। आपने भी यह महसूस किया होगा कि हेडफोन या ईयरफोन में वॉल्यूम को बढ़ाने पर एक सीमा के बाद उसमें एक वार्निंग दी जाती है कि इससे ज्यादा वॉल्यूम कानों के लिए रिस्की है। ईयरफोन और हेडफोन द्वारा ऊंची आवाज़ में म्यूज़िक सुनने से सुनने की असल क्षमता धीरे-धीरे कम हो जाती है।

कान में इंफेक्शन का खतरा बढ़ना

कान में इंफेक्शन होने का एक प्रमुख कारण ईयरफोन और हेडफोन भी हो सकता है। ऑफिस और घर में जब हम दूसरों का ईयरफोन और हेडफोन यूज़ करते हैं, तो इससे कान में इंफेक्शन हो सकता है, जो भविष्य में कान की किसी बीमारी कारण बन सकता है।

कान का परदा फटना

हेडफोन और ईयरफोन के ज्यादा, लगातार और ऊंची आवाज़ में उपयोग करने पर कान के पर परदों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। क्योंकि तेज़ और ऊंची आवाज़ से कान के परदे लगातार वाइब्रेट होते रहते हैं, जिसकी वजह से कान के परदे फटने का खतरा बढ़ जाता है।

अधिक दूरीवाली आवाज़ें सुनने में परेशानी

यदि आप लगातार ईयरफोन और हेडफोन का उपयोग करते हैं, तो ऐसा करने से आपका कान कम दूरी की आवाज़ सुनने का आदी हो जाएगा और आपको अधिक दूरीवाली आवाज़ों को सुनने में परेशानी होगी।

कान की कोशिकाएं नष्ट हो सकती है

अगर आप ज्यादातर समय वर्चुअल मीटिंग्स में व्यस्त रहते हैं, तो ईयरफोन के बजाय हेडफोन का इस्तेमाल करें। दरअसल कान के अंदर मौजूद नाजुक कोशिकाएं दिमाग तक आवाज़ पहुंचाने का काम करती हैं। जब ईयरफोन त्वचा के माध्यम से इन कोशिकाओं को छूता है, तो इनके क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है।

ईयरफोन और हेडफोन से जुड़े तथ्य

- ईयरफोन और हेडफोन से हाई डेसिबल ध्वनि तरंगें निकलती हैं, जो कानों को नुकसान पहुंचाती हैं।
- जब आप ईयरफोन और हेडफोन में हाई वॉल्यूम पर म्यूज़िक सुनते हैं, तो इनमें से निकलनेवाली ध्वनि तरंगें ९० डेसिबल के बराबर या अधिक की होती हैं।
- ईयरफोन के लगातार प्रयोग करने से सुनने की क्षमता ४०-५० डेसीबल तक कम हो जाती है।
- इनका लगातार एक घंटे से अधिक इस्तेमाल करना कानों के लिए खतरनाक हो सकता है।

एकाग्रता में कमी

शोधकर्ताओं के अनुसार, हेडफोन और ईयरफोन पर तेज़ आवाज़ में संगीत सुनने के साथ-साथ पढ़ाई करने से एकाग्रता में कमी आती है, क्योंकि तेज़ आवाज़ों की वाइब्रेशन सुनने में अच्छी लगती है, लेकिन इन तेज़ वाइब्रेशन से धीरे-धीरे एकाग्रता में कमी आने लगती है। अध्ययन से भी यह बात साबित हुई है कि शोर-शराबे वाले वातावरण में पढ़ाई करने से बच्चों की एकाग्रता में कमी आती है।





एक्सपर्ट्स मानते हैं कि

कान, नाक और गला विशेषज्ञों के अनुसार, कोरोना महामारी के कारण पिछले एक साल से लोग कई-कई घंटों तक ईयरफोन और हेडफोन का इस्तेमाल कर रहे हैं, जिसकी वजह से अस्पतालों में कान, नाक और गला विभाग (ईएनटी डिपार्टमेंट) में रोज़ाना पांच से दस मामले सामने आ रहे हैं। औसतन अधिकतर लोग काम करने के लिए आठ घंटे से ज़्यादा समय तक हेडफोन का इस्तेमाल कर रहे हैं, जिससे कानों पर काफी जोर पड़ता है और कानों में दर्द, चक्कर आना और संक्रमण फैलने का खतरा बढ़ रहा है। इससे बचने का यही उपाय है कि ईयरफोन और हेडफोन का इस्तेमाल कम-से-कम करें।

दिमाग पर बुरा असर

हेडफोन और ईयरफोन से सिर्फ कानों पर बुरा असर नहीं पड़ता, बल्कि दिमाग पर भी बुरा असर पड़ता है। इनके इस्तेमाल से उत्पन्न विद्युत चुम्बकीय तरंगें दिमाग के लिए हानिकारक होती हैं। इसके अलावा मस्तिष्क और कान की अंदरूनी संरचना आपस में जुड़ी होती हैं, इसलिए अगर कान में किसी तरह का गंभीर संक्रमण या क्षति होती है, तो दिमाग पर इसका बुरा असर पड़ता है

चक्कर आना

हेडफोन और ईयरफोन के अधिक इस्तेमाल से कब चक्कर आने शुरू हो जाते हैं, लोगों को इस बात का एहसास तक नहीं होता। इनकी तेज़ आवाज़ के कारण ईयर कैनाल में दबाव बढ़ता है, जिसके कारण चक्कर भी आ सकते हैं।

कान में दर्द होना

कान में दर्द होने की वजह संक्रमण के अलावा ईयरफोन और हेडसेट की खराब फिटिंग भी हो सकती है। इनकी फिटिंग सही न होने के कारण कान के आसपास के जबड़े से लेकर सिर के ऊपर तक दर्द होता है और कभी-कभी तो यह दर्द कान के अंदरूनी हिस्से तक पहुंच जाता है।

ईयरफोन और हेडफोन के इस्तेमाल में सावधानी बरतें

- ईयरफोन का इस्तेमाल कम-से-कम करने की आदत डालें।
- अच्छी और उच्च क्वालिटी वाले ईयरफोन का इस्तेमाल करें।
- अगर आपका काम इस तरह का है कि आपको घंटों तक कानों में ईयरफोन और हेडफोन लगाकर बैठना पड़ता है, तो प्रत्येक घंटे में ५-१० मिनट का ब्रेक लें।
- न तो अपना ईयरफोन या हेडफोन किसी को दें और न अन्य लोगों का ईयरफोन या हेडफोन उपयोग करें।
- अधिक देर मोबाइल पर बात करना है, तो ईयरफोन की जगह स्पीकर का इस्तेमाल करें।
- ईयरफोन और हेडफोन का उपयोग करते समय अपने गैजेट का वॉल्यूम लेवल अधिकतम ४० प्रतिशत तक ही रखें।
- अगर आप वर्चुअल मीटिंग्स में व्यस्त रहते हैं, तो ईयरफोन के बजाय हेडफोन इस्तेमाल करें। क्योंकि ईयरफोन के इस्तेमाल से कान के अंदर मौजूद नाजुक कोशिकाओं के क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है।



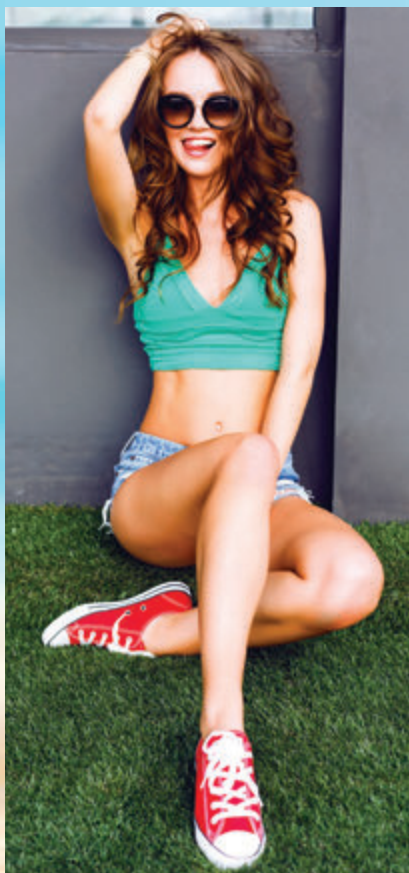


हवाओं का रुख बदल चुका है, गर्म हवाओं ने दस्तक दे दी है. तो क्यों न बदलते मौसम के साथ अपनी सेहत और खूबसूरती का ख़ास ख़याल रखें... पर कैसे? आपके इस सवाल का ज़वाब 'मेरी सहेली' ढूंढ लाई है अपने इस समर केयर गाइड में.

समर स्किन केयर

- दिन में दो बार स्नान करें. इससे आपकी त्वचा पसीने की बदबू और गंदगी से दूर रहेगी, जो त्वचा की खूबसूरती के लिए सबसे ज़रूरी है.
- नर्म-मुलायम रेशम सी त्वचा के लिए ये नरिशिंग बाथ आज़माएं- २ टीस्पून नमक, १ टीस्पून बादाम का तेल और आधा टीस्पून माल्ट विनेगर मिलाकर स्नान से पहले त्वचा पर लगाएं.

कंक्लीट समर ब्यूटी केयर गाइड



- सूर्य की हानिकारक किरणों से त्वचा की रक्षा के लिए एसपीएफ १५ से ३० युक्त सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें.
- दिनभर में ८-१० ग्लास पानी पीएं. इससे आपकी त्वचा डीहाइड्रेट नहीं होगी और त्वचा को अंदर से पोषण मिलेगा.
- यदि आपकी त्वचा सूर्य की तेज़ किरणों से झुलस गई है, तो एलोवीरा जेल या एलोवीरायुक्त लोशन लगाएं. इससे त्वचा को ठंडक मिलती है और सनबर्न जल्दी ठीक होता है.
- दिन में कई बार चेहरे पर ठंडे पानी के छींटें मारें. इससे चेहरे के चिपचिपेपन से छुटकारा मिलेगा और त्वचा बेहतर ढंग से सांस ले पाएगी.
- रूखी त्वचा को कोमल व मुलायम बनाने के लिए प्राकृतिक फल, जैसे- खट्टे फल, आड़ू, अखरोट व नट्स का इस्तेमाल करें.
- यदि आपकी त्वचा रूखी है, तो ऊपर बताए गए पैक में मुलतानी मिट्टी न डालें.
- यदि आपकी त्वचा ज़्यादा रूखी है, तो जैतून का तेल व ग्लिसरीन भी लगा सकते हैं.
- आंखों में खूबसूरत चमक और उन्हें जलन से बचाने के लिए आंखों पर ककड़ी का पैक या गुलाबजल में भिगोया हुआ रूई का फाहा १०-१५ मिनट तक रखें.
- चेहरे पर रोज़ वॉटर, ग्लिसरीन और जैतून के तेल से बना फेस पैक लगाएं, यह बहुत असरकारक है.
- यदि आपकी त्वचा नॉर्मल या कॉम्बिनेशन टाइप की है, तो आधा टेबलस्पून मुलतानी मिट्टी, आधा टीस्पून चंदन पाउडर, २ टेबलस्पून रोज़ वॉटर, थोड़ा-सा दूध व चुटकीभर केसर डालकर पेस्ट तैयार करें व फ्रिज में रखकर ठंडा करें. चेहरे पर १५-२० मिनट तक लगाकर रखें. बाद में चेहरा धो लें.
- ऑयली स्किन के लिए संतरे या ककड़ी के गूदे को एक टेबलस्पून मुलतानी मिट्टी

में मिलाकर पैक तैयार करें. १५-२० मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें और फिर ठंडे पानी से धो लें.

- सप्ताह में एक बार दूध से स्नान करें. बाथ टब में गुनगुना पानी लें और इसमें एक कप दूध, दो चम्मच बादाम का तेल और आधा टीस्पून संतरे का एसेंस डालें. १५ मिनट तक अपनी बाँड़ी को इसमें डुबोकर रखें.
- नाशपाती, सेब, संतरा, स्ट्रॉबेरी और अंगूर को एक साथ पीसकर पेस्ट बना लें. चेहरे पर सबसे पहले शहद की एक परत लगाएं, इसके बाद यह पेस्ट लगाएं. २० मिनट बाद धो दें. चेहरे पर खूबसूरत व प्राकृतिक निखार आ जाएगा.
- संतरे के छिलकों का पाउडर दही में मिलाकर चेहरे के दाग-धब्बों पर लगाएं. १५ मिनट बाद ठंडे पानी से धो लें.

समर कूल फेस पैक

स्किन ग्लो टॉनिक

सामग्री: १/४ कप वॉटरमेलन(तरबूज) जूस, १/४ कप ऑरेंज जूस, १/४ कप गाजर का जूस, २ बूंद नींबू का रस, १ टीस्पून शहद.

विधि: सभी सामग्री को मिलाकर एक बॉटल में भरकर फ्रिज में रखें. पूरे चेहरे और गले पर लगाएं. सूखने पर दूसरा, फिर तीसरा कोट लगाएं. गुनगुने पानी से चेहरा धोएं, फिर ठंडे पानी के छीटें मारें. इससे त्वचा को ज़रूरी विटामिन्स मिलेगा, जिससे त्वचा में तुरंत ग्लो नज़र आने लगेगा और फ्रेशनेस का एहसास भी होगा.

सनबर्न पैक

सामग्री: २ टीस्पून गाढ़ा दही, ४ टीस्पून वॉटरमेलन जूस, ६ टीस्पून भिगोए हुए बादाम का पेस्ट.

विधि: सभी सामग्री को मिला लें और धूप से लौटने पर तुरंत चेहरे और गले पर ये फेस मास्क लगाएं. इससे त्वचा की रंगत निखरती है और सनटैन भी दूर होता है.

● एलोवीरा का फ्रेश जेल निकालकर जहां सन बर्न हुआ है वहां लगाएं. कुछ देर बाद चेहरा धो लें.

● चेहरे पर गुलाबजल या ककड़ी का रस लगाएं. इससे धूप से झुलसी त्वचा को भी राहत मिलती है और स्किन टोन होती है. इस्तेमाल से पहले इस फिज में रखकर ठंडा कर लें.

रिफ्रेशिंग आई पैक

सामग्री: थोड़ा-सा वॉटरमेलन का पल्प, २ टीस्पून ककड़ी का जूस.

विधि: गर्मियों में आंखें लाल हो जाती हैं और उनमें जलन होने लगती है. इसके लिए रोज़ाना आंखों पर वॉटरमेलन का पल्प लगाएं या वॉटरमेलन की स्लाइस आंखों पर पांच मिनट तक रखें. या फिर आप ककड़ी का जूस भी लगा सकते हैं. इससे आंखों को ठंडक मिलेगी.

स्किन समर कूलर

सामग्री: आधा कप ओटमील, १/४ कप वॉटरमेलन का पल्प, १/४ कप कद्दूकस की हुई ककड़ी.

विधि: सभी सामग्री को मिलाकर चेहरे पर मोटी-सी लेयर लगाएं. १० मिनट बाद चेहरा धो लें. इससे स्किन फ्रेश नज़र आने लगेगी. इसके अलावा जिन लोगों को गर्मी से चेहरे पर दाने या रैशेज निकल आते हैं, उनके लिए भी ये कूलर फ़ायदेमंद है.

सनबर्न के लिए

- दही, वॉटरमेलन जूस और बादाम का पेस्ट मिलाकर चेहरे पर लगाएं.
- एलोवीरा का फ्रेश जेल सन बर्न वाली जगह पर लगाएं.
- चेहरे पर गुलाबजल या ककड़ी का रस लगाएं.
- ओटमील, वॉटरमेलन पल्प और ग्रेटेड ककड़ी मिलाकर लगाएं.

समर हेयर केयर

- सबसे पहले तो बालों की सफ़ाई का ख़ास ख़याल रखें, वरना गर्मियों में पसीने से बाल चिपचिपे और गंदे हो जाते हैं और बालों से संबंधित समस्याएं होने लगती हैं.
- हेयर सिरम का इस्तेमाल ज़रूर करें. इससे बाल स्वस्थ और शाइनी नज़र आएंगे.
- बहुत ज़्यादा कंडीशनर के इस्तेमाल से बचें. बालों को हफ़्ते में तीन बार किसी सौम्य शैंपू से धोएं.

- बाहर जाते समय कोशिश करें कि आपके बाल ढंके हुए हों, ताकि सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों आपके बालों को नुकसान न पहुंचा सकें.
- जहां तक हो सके कोशिश करें कि बालों को खुला न रखें. कोई टॉप की हेयर स्टाइल बनाएं या पोनीटेल बनाएं.
- हफ्ते में कम-से-कम ३ बार बाल ज़रूर धोएं, ताकि बालों में चिपचिपाहट न रहे. यदि आपके बाल ऑयली हैं, तो हर दूसरे दिन बाल धो सकते हैं.
- बालों की जड़ों में नींबू का रस लगाकर २० मिनट तक रखें और फिर ठंडे पानी से बालों को धो लें. डैंड्रफ हटाने का यह सबसे अच्छा उपाय है. इससे सिर को ठंडक भी पहुंचती है.
- सिर में आवला लगाने से भी बालों की खूबसूरती बढ़ती है.
- बालों को बार-बार कंधी करें, इससे बालों में जमी धूल-मिट्टी झड़ जाएगी.
- शैंपू का ज़्यादा इस्तेमाल बालों को ड्राई कर देता है, इसलिए अच्छी क्वालिटी का शैम्पू इस्तेमाल करें.
- मेहंदी में नींबू का रस और एक अंडा फेंटकर पैक बनाएं और सिर में लगाएं, इससे बालों की चमक तो बढ़ती ही है, ठंडक भी मिलती है.
- बालों को न तो गर्म पानी से धोएं और न ही बहुत ठंडे पानी से.
- बालों की पोनी या फ्रेंच नॉट बना लें, इससे बाल मैनेज भी रहेंगे और पसीने से खराब भी नहीं होंगे.

समर में कैसा हो मेकअप

- डे लुक के लिए न्यूड लुक अपनाएं. बहुत ज़्यादा फाउंडेशन और कंसीलर के इस्तेमाल से बचें.
- लाइट ऑयल फ्री फाउंडेशन और नेचुरल कॉम्पैक्ट ही काफ़ी है आपको नेचुरल लुक देने के लिए.



- सॉफ्ट पेस्टल शेड के आईशैडो, लिपस्टिक, काजल पेंसिल फ्रेश-यंग और मिनिमल लुक के लिए इतना ही काफ़ी है.
- यदि आपकी त्वचा टैन है, तो अपने मेकअप को शिमेर लुक दें. चेहरे के कुछ खास भागों, जैसे- चीक बोनस, ब्रो बोनस को न्यूड हाईलाइटर से हाईलाइट करें.
- यदि आपको आई शैडो लगाने का सही तरीका नहीं मालूम, तो अलग-अलग शेड के आई पेंसिल का इस्तेमाल करें. ये आपकी आंखों को बोलड लुक देंगे.
- इवनिंग लुक के लिए आप थोड़ा बोलड लुक आजमा सकती हैं. इवनिंग मेकअप के लिए भी फाउंडेशन लाइट ही रखें, लेकिन आई मेकअप हैवी कर सकती हैं. आई मेकअप के लिए आप स्मोकी, ब्लू, पर्पल, ग्रे, ग्रीन कोई भी शेड का चुनाव कर सकती हैं.
- मेकअप पूरी तरह मैटी न हो. यदि आपने मैटी आईशैडो लगाया है, तो होंठों पर ग्लॉसी लिपस्टिक लगाएं.

समर फैशन ट्रेंड

ज़िंदगी धूप सी, तुम हो ठंडी ओस सी... तपते रेगिस्तान सा ये सफ़र,
तुम महकती छांव सी... शीशे के शहर में गुलाब सी हो तुम, दुनिया के मुश्किल
सवालों में जवाब सी हो तुम... गुलमोहर कहूं या खिलता कंवल...
हर हिजाब में खिलते शबाब सी हो तुम...

हाँ ट समर में आपके हुस्न की धूप और खिले, इसके लिए ज़रूरी है अपने लुक व स्टाइल को बेहतर किया जाए. तो इस समर क्या रहेगा फैशन में और कौन-से स्टाइल होंगे ट्रेंड में, यह जानना भी ज़रूरी है.

फ्लोरल प्रिंट है समर ट्रेंड

- ❖ बार समर में फ्लोरल प्रिंट इन हैं. चाहे वेस्टर्न वेयर हो, साड़ी, सलवार-कुर्ता या ब्राइडल वेयर- फ्लोरल प्रिंट हर जगह नज़र आएगा.
- ❖ फ्लोरल ड्रेस को डेनिम जैकेट के साथ कंबाइन करके पहनें. ये स्मार्ट लुक देता है.
- ❖ फ्लोरल ड्रेस के साथ मेकअप और हेयर स्टाइल सिंपल ही रखें. इससे आपको फ्रेश लुक मिलेगा.

- ❖ बॉलीवुड सेलेब्स में भी आजकल फ्लोरल प्रिंट का ट्रेंड खूब पॉपुलर हो रहा है और कैजुअल से लेकर पार्टी वेयर में भी वो फ्लोरल प्रिंट पहने नज़र आ रहे हैं.
- ❖ फ्लोरल प्रिंट सिलेक्ट करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें. जैसे फ्लोरल प्रिंट हमेशा लाइट कलर्स में ही खूबसूरत लगते हैं. इसलिए फ्लोरल प्रिंट सिलेक्ट करते समय ब्राइट कलर्स से बचें.
- ❖ फ्लोरल के अलावा स्ट्राइप्स और ज्योमेट्रिक प्रिंट्स भी इस साल समर सीज़न में इन रहेंगे.

ये समर कलर्स ट्राई करें

- ❖ फैशन एक्सपर्ट के अनुसार रेड, ऑरेंज और सनशाइन येलो जैसे ब्राइट कलर्स इस समर में हॉट चॉइस होंगे.

- ❖ समर में अपने वार्डरोब में व्हाइट कलर के आउटफिट ज़रूर रखें. व्हाइट कलर की शॉर्ट ड्रेस, मैक्सी ड्रेस, लखनवी कुर्ते, साड़ी, स्कर्ट, ट्राउज़र ट्राई करें.
- ❖ मिस सनशाइन कहलाना चाहती हैं तो येलो कलर को समर वार्डरोब में ज़रूर शामिल करें. ये सूदिंग कलर होता है और आपको ठंडक का एहसास भी कराता है.
- ❖ ऑरेंज कलर भी समर कलर माना जाता है और आजकल ट्रेंड में भी है. ऑरेंज के डिफरेंट शेड्स ट्राई कर सकती हैं.
- ❖ पिंक कलर वैसे तो ऑल सीज़न कलर है, लेकिन गर्मियों में भी आप ये कलर ज़रूर ट्राई करें.
- ❖ लाइट ब्लू कलर को कूलिंग कलर माना जाता है. ब्लू कलर के कुर्ते, ड्रेस, मैक्सी ड्रेस या टॉप को समर वार्डरोब में शामिल करें.
- ❖ रेड कोरल शेड्स में ब्राइट टु लाइट का कॉम्बिनेशन इस साल इन होगा.
- ❖ ग्लैमरस लुक चाहती हैं ग्रे, नेवी ब्लू या वाइन कलर का सिलेक्शन करें.
- ❖ पीच व व्हाइट हमेशा की तरह इस समर में भी सबकी पहली पसंद होगा.
- ❖ सूदिंग लुक के लिए एक्वा ब्लू और ऑलिव ग्रीन परफेक्ट सिलेक्शन है.
- ❖ पिंक से पर्पल लाइट का कॉन्सेप्ट भी इस साल इसके अलावा पेस्टल शेड्स और कूल-न्यूट्रल कलर तो समर के लिए हैं ही.
- ❖ लोटस व रोज के शेड्स वॉटर के कलर्स या फ्रेश लीव्स के शेड्स के साथ कंट्रास्ट करके पहनें.
- ❖ इस समर अगर कोई पूछे कि कलर ऑफ सीज़न क्या है, तो किसी सिंगल कलर का नाम नहीं लिया जा सकता, क्योंकि इस समर नियॉन्स काफ़ी ट्रेंड में रहनेवाले हैं. तो चाहे ग्रीन हो, येलो हो या फूशिया- सबमें नियॉन्स ही ज़्यादा नज़र आएगा.

समर फैशन ट्रेंड

पफड स्लीव्स: लास्ट सीज़न इसका हल्का रिवाइवल नज़र आया था, पर इस सीज़न यह स्टाइल पीक पर होगा. चाहे कंधों के पास

हो या कलाई के पास- पफ कहीं न कहीं रहेगा ही.

हाइलाइटेड कॉलर: चाहे शर्ट हो या जैकेट- सभी में बड़े, पॉइंटेड या डिस्को कॉलर्स हॉट चॉइस रहेंगे.

हॉट पैंट्स: ये इस सीज़न का हॉट ट्रेंड है. सिर्फ़ डेनिम ही नहीं, हर फैब्रिक में आपको हॉट पैंट्स मिल जाएंगे.

शॉर्ट सूट्स: सूट्स का नाम आते ही हम वही पारंपरिक सूट की कल्पना करते हैं, जिसमें टेलर्ड पैंट, फॉर्मल शर्ट और कोट होगा, लेकिन इस सीज़न स्टोरी कुछ अलग होगी. शॉर्ट सूट में पैंट आपके घुटनों से बस थोड़ी-सी नीचे होगी, लेकिन इन्हें आप शार्ट्स के साथ भी देख सकते हैं यानी पैंट का साइज़ छोटा हो जाएगा. ये काफ़ी स्टाइलिश लगता है, बस आपको ठीक से कैरी करना आना चाहिए.





वेरायटी मिल जाएगी, जिसमें वुलन, सैटिन, रफल्स, अलग-अलग तरह के एम्बेलिशमेंट नज़र आएंगे.

शीयर लेयर्स: अगर ब्रा टॉप्स आपको बहुत ज़्यादा बोल्ड लग रहे हों, तो आप शीयर लेयर्स ट्राई करें. शीयर फैब्रिक भी इस सीज़न में ट्रेंड करेंगे.

पावर प्रिंट्स: बोल्ड और बड़े प्रिंट्स फैशन में होंगे. ओवरसाइज़्ड फ्लोरल प्रिंट्स से लेकर ओवरसाइज़्ड पोल्का डॉट्स तक आपको इस सीज़न नज़र आएंगे.

रफल्ड ड्रेसेस: इसमें रफल्स के लेयर्स होते हैं, जो आपको वॉल्यूम भी देते हैं. ये काफ़ी स्टाइलिश और कंफर्टेबल होते हैं. इस सीज़न टियर मैक्सी व मिडी ड्रेस आपको नज़र आएंगी.

वॉलपेपर प्रिंट्स: कलरफुल ऐब्सट्रैक्ट प्रिंट्स आपके समर वॉर्डरोब को देंगे नया लुक.

वेस्टकोट्स: इन्हें हॉट पैट्स के साथ भी पेयर किया जा सकता है या फिर लेयरिंग के लिए भी यूज़ करके स्मार्ट लुक पाया जा सकता है.

फेदर्स: ये आपको डेलीकेट लुक देते हैं और इस सीज़न भी ट्रेंड में होंगे. ईवनिंग या नाइट लुक के लिए फेदर ड्रेसेस परफेक्ट होते हैं. आप अपने डेनिम के साथ भी फेदर टॉप पेयर कर सकती हैं.

डेनिम क्रश: डेनिम हर सीज़न में इन होते हैं, लेकिन इस बार सुपर रिडिफाइन्ड स्टाइल पॉप्युलर रहेगा. क्रॉप्ड जींस, एक्स्ट्रा फ्लेयर्ड डेनिम पैट्स, बॉयफ्रेंड जींस, कंप्लीट डेनिम लुक, फॉर्मल टॉप्स के साथ फ्लेयर्ड डेनिम आदि काफ़ी इन होंगे.

पोल्का डॉट्स: इस ट्रेंड की पॉप्युलैरिटी में कभी कमी नहीं आती और इस सीज़न भी यही हाल है. हमेशा की तरह पोल्का डॉट्स सबको लुभाएंगे.

शर्ट्स: ये कूल फैशन के तौर पर इन रहेगा. आप चाहें तो इन्हें लेयरिंग के तौर पर यूज़ करें, जैसे- टी-शर्ट पर या पोली नेक टॉप पर लूज़ शर्ट या आप ओवरसाइज़्ड शर्ट्स फिटेड बॉटम के साथ पहनें. यहां तक कि हॉट पैट्स और स्कर्ट्स के साथ भी इन्हें पेयर किया जा सकता है.

लोफर्स विद हील्स: लोफर्स फिर से कमबैक करेंगे, लेकिन इस बार हील्स के साथ. वैसे भी ये काफ़ी लोगों की

पसंद होते हैं, क्योंकि इनका कंफर्ट लेवल अलग ही होता है।

ओवरसाइज़्ड बैग्स और कलरफुल टोट्स: छोटे पर्सेस का गया ज़माना, अब आपको स्टाइलिश लुक देने के लिए बड़े बैग्स और कलरफुल टोट्स आ गए हैं।

स्लिप ड्रेस: नूडल स्ट्रैप्सवाली स्लिप ड्रेस फैंशन वर्ल्ड में नए नहीं हैं, लेकिन इस बार उन्हें इस तरह से तैयार किया गया है कि रोज़मर्रा की ज़िंदगी में इनका इस्तेमाल किया जा सके। इनमें कलर्स ऐड किए गए हैं और लेसी लुक दिया गया है।

सूट-बूट: श्री पीस सूट्स भी काफी ट्रेंड में रहेंगे। स्लीक ट्राउज़र्स, टेलर्ड वेस्टकोट और ट्रेंडी ब्लेज़र आपके लुक को कंप्लीट करेगा। इनका फैब्रिक समर के हिसाब से डिफरेंट होगा, जो आपको देगा पूरा कंफर्ट और स्टाइल भी। इन्हें आप सैंडल्स या हील्ड लोफर्स के साथ भी पेयर कर सकती हैं।

स्ट्राइप्स: ये ऑलटाइम फेवरेट है और इस सीज़न भी हर स्टाइल में नज़र आएगी।

ट्यूब टॉप्स: स्कर्ट्स हों या बर्मुडा- सबके साथ ट्यूब टॉप्स की पेयरिंग इस सीज़न का हॉट ट्रेंड है। इस समर इसे अपने वॉर्डरोब में ज़रूर शामिल करें।

स्कार्फ टॉप्स: समर हो, तो क्यों न स्कार्फ को ही टॉप की तरह बांध लिया जाए। स्कार्फ फैब्रिक से टाईअप टॉप्स काफी देखे जा सकते हैं, जो समर में आपको कूल लुक देंगे। इन्हें नेक पर बांधकर बैकलेस या हॉल्टर नेक स्टाइल क्रिएट किया जा सकता है।

नेट: इस सीज़न भी नेट ट्रेंड में होगा। फिशनेट आउटफिट्स बड़े स्तर पर फैंशन वर्ल्ड में छाए रहेंगे।

ब्लैक एंड व्हाइट: ये ऑल टाइम फेवरेट है। फैंशन वर्ल्ड के लिए यह कोई न्यू ट्रेंड नहीं है, पर इस सीज़न इसे मॉडर्न टच ज़रूर दिया जाएगा।

पेस्टल कलर्स: पेस्टल शेड्स इन तो रहेंगे, पर इसमें भी मिंटी फ्रेश कलर सबसे ज़्यादा पॉप्युलर रहेगा। सिर्फ़ आउटफिट्स ही नहीं, एक्सेसरीज़ में भी यह कलर इन रहेगा, तो

फ्रेश लुक के लिए इसे किसी न किसी रूप में अपनी एक्सेसरीज़ में ज़रूर शामिल करें।

फ्रिंजेस: यह इस सीज़न काफ़ी हिट ट्रेंड होगा। इस बार फ्रिंजेस काफ़ी लंबे होंगे।

ड्रेपिंग: टॉप्स से लेकर स्कर्ट्स और ड्रेस से में यह नज़र आएगा। इस सीज़न ड्रेपिंग को काफ़ी आर्टफुल तरीक़े से शामिल किया जाएगा, ताकि वो कुछ अलग और ज़्यादा स्टाइलिश लगे।

ग्लॉसी फैब्रिक: सैटिन लुकवाला ग्लॉसी फैब्रिक इस सीज़न सिर्फ़ लॉन्जरी तक ही नहीं रहेगा, वो आपके आउटफिट्स में भी नज़र आएगा। स्लिट ड्रेस से लेकर कूल टॉप्स आपको इस समर लुभाने आ रहे हैं।

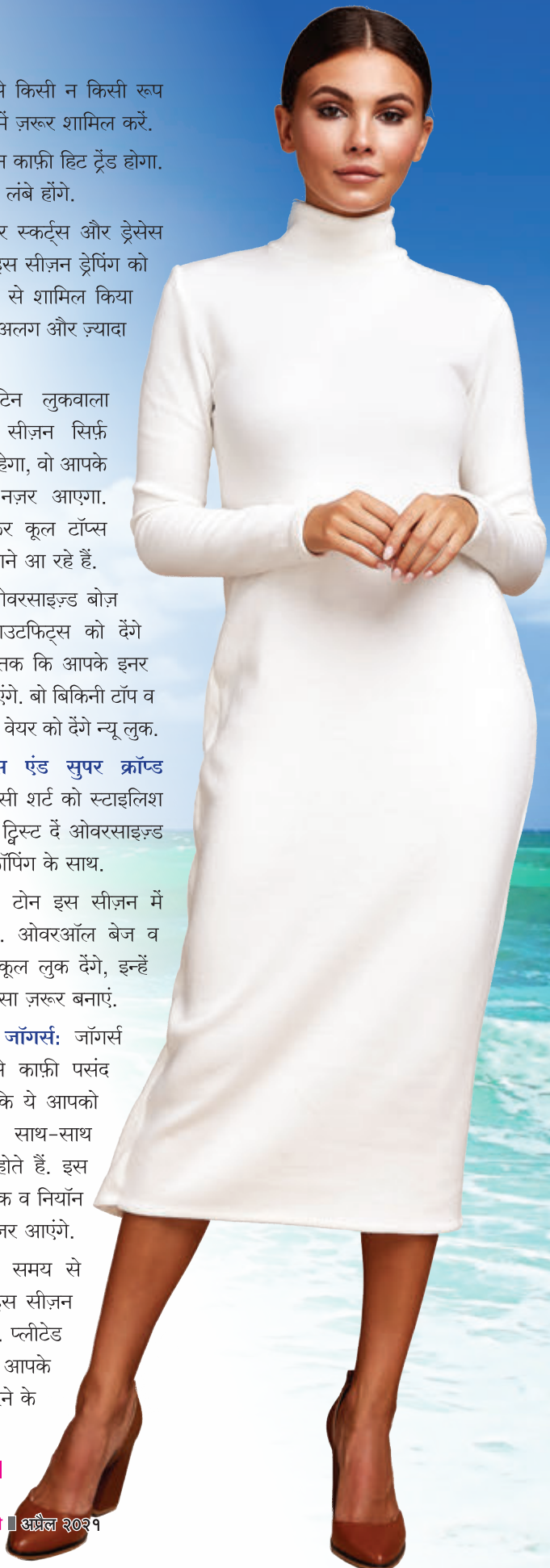
स्टेटमेंट बो: बड़े व ओवरसाइज़्ड बोज़ इस समर आपके आउटफिट्स को देंगे स्टाइलिश लुक। यहां तक कि आपके इनर वेयर में भी ये नज़र आएंगे। बो बिकिनी टॉप व बाँ बिकिनी आपके बीच वेयर को देंगे न्यू लुक।

ओवरसाइज़्ड स्लीव्स एंड सुपर क्रॉण्ड शर्ट्स: अपनी बोरिंग सी शर्ट को स्टाइलिश लुक देना हो, तो उसे ट्रिस्ट दें ओवरसाइज़्ड स्लीव्स और अल्ट्रा क्रॉपिंग के साथ।

बेज-ब्राउन टोन्स: ये टोन इस सीज़न में काफ़ी पॉप्युलर रहेगा। ओवरऑल बेज व ब्राउन टोन्स आपको कूल लुक देंगे, इन्हें अपने वॉर्डरोब का हिस्सा ज़रूर बनाएं।

मेटालिक व नियॉन जॉर्गर्स: जॉर्गर्स पिछले कुछ समय से काफ़ी पसंद किए जा रहे हैं, क्योंकि ये आपको कूल लुक देने के साथ-साथ काफ़ी कंफर्टेबल भी होते हैं। इस सीज़न आपको मेटालिक व नियॉन हिंटवाले जॉर्गर्स भी नज़र आएंगे।

प्लीट्स: पिछले कुछ समय से प्लीट्स इन हैं और इस सीज़न भी यह ट्रेंड बना रहेगा। प्लीटेड स्कर्ट्स और ड्रेस आपके लुक का मेकओवर करने के लिए फिर से हैं तैयार।





समर मेकअप रूल्स

हसीन यादों का
सफ़र अक्सर मुझे
भीड़ में भी तन्हा कर
देता है... फिर बस
में होता हूँ और तुम
होती हो... तपता
रेगिस्तान भी मुझे
ठंडी झील-सा लगने
लगता है और मैं एक
मुसाफ़िर-सा उसके
किनारे बैठकर तुम्हें
सोचता हूँ... फिर बस
में होता हूँ और तुम
होती हो... जिंदगी
जब थकाने लगती
है, तो तुम्हारी खुशबू
का असर कुछ ऐसा
होता है कि हर रास्ता
छोटा लगता है, हर
मंज़िल आसान लगती
है... मैं चल पड़ता हूँ
फिर से उठकर उसी
खुशबू को आंखों में
समेटे और फिर बस
में होता हूँ और तुम
होती हो...



311 पके हुस्न की चर्चा सभी करें, आप भी यही चाहती होंगी, लेकिन बदलते मौसम में रूप की धूप कुछ फीकी पड़ने लगती है... और जब मौसम हो गर्मी का, तो एक्स्ट्रा केयर की ज़रूरत होती ही है. गर्मी में सबसे बड़ी परेशानी मेकअप को लेकर होती है, हम समझ ही नहीं पाते कि कैसे अपने मेकअप और लुक को मेंटेन करें, लेकिन अगर आप कुछ ईज़ी रूल्स फॉलो करेंगी, तो समर में भी हॉट और ब्यूटीफुल नज़र आएंगी.

- ◆ समर में मेकअप के मेल्ट होने की सबसे बड़ी समस्या होती है. बेहतर होगा कि लाइट मेकअप करें.
- ◆ बहुत ज़्यादा हैवी मेकअप करने से बचें, वरना स्किन पैची लगेगी और आपका पूरा लुक खराब हो जाएगा.
- ◆ क्लीन लुक के लिए माइल्ड फेस वॉश से चेहरा धोएं. थपथपाकर पोंछें.
- ◆ बेहतर होगा कि मेकअप से पहले फेस पर आइस रब करें, इससे मेकअप ज़्यादा देर तक टिका रहेगा.
- ◆ लाइट मॉइश्चराइज़र अप्लाई करें. अक्सर लोग सोचते हैं कि मॉइश्चराइज़र सिर्फ़ विंटर में ही अप्लाई करना चाहिए, जबकि यह ग़लत है. यह हर सीज़न में लगाना ज़रूरी है. हां, समर में आप वॉटर बेस्ट मॉइश्चराइज़र लगाएं, ऑयल बेस्ड नहीं.
- ◆ समर में लिक्विड और क्रीम फाउंडेशन की बजाय पाउडर बेस्ड फाउंडेशन अप्लाई करें, वरना मेकअप मेल्ट होने लगेगा और स्किन ऑयली व स्टिकी लगेगी.
- ◆ लाइट मिनरल फाउंडेशन वो भी एसपीएफ युक्त यूज़ करें. इसे अच्छी तरह से ब्लेंड करें.
- ◆ ज़रूरी हो, तो कंसीलर लगाएं. पूरे फेस की बजाय आंखों के नीचे और दाग़-धब्बों पर ही कंसीलर अप्लाई करें.
- ◆ नेचुरल लुक के लिए लाइट ब्रॉन्ज़र्स या फिर ब्राउन-लाइट पिंक ब्लश चीक्स के एप्पल्स पर, नाक पर, चिन और हेयर लाइन पर अप्लाई करें.



- ◆ अगर आपकी स्किन ऑयली है, तो कॉम्पैक्ट अप्लाई कर सकती हैं.
- ◆ पाउडर ब्लश समर में अवॉइड करें.
- ◆ ब्लॉटिंग पेपर्स ज़रूर साथ में रखें. बीच-बीच में स्किन से एक्स्ट्रा ऑयल हटाने के लिए यह ज़रूरी है.
- ◆ अगर आईशैडो लगाना ही है, तो नेचुरल कलर ही सिलेक्ट करें.
- ◆ मस्कारा ज़रूर अप्लाई करें. ब्लैक की बजाय सॉफ्ट ब्राउन शेड यूज करें. इससे नेचुरल लुक मिलेगा. पतला आईलाइनर भी अप्लाई कर सकती हैं.
- ◆ एसपीएफयुक्त लिप बाम यूज करें. ग्लॉसी लिप बाम्स भी मिलते हैं, जिनमें क्लीयर, न्यूड, लाइट पिंक और पीच-ऑरेंज शेड्स यूज किए जा सकते हैं.
- ◆ लिप्स पर नेचुरल कलर्स ही यूज करें. शाइन और थोड़ा कलर ऐड कर सकती हैं.
- ◆ लिप ग्लॉस की बजाय लिप कलर भी यूज कर सकती हैं. लाइट कलर यूज करेंगी, तो बेहतर होगा, क्योंकि उससे आपको फ्रेश व नेचुरल लुक मिलेगा.





समर मेकअप एसेशियल्स

- ◆ ऑयल फ्री मॉइश्चराइज़र ज़रूर रखें, सुबह मॉइश्चराइज़र अप्लाई करें.
- ◆ प्राइमर में ज़रूर इन्वेस्ट करें. आप खुद ही फर्क महसूस करेंगी. मॉइश्चराइज़र के बाद और मेकअप से पहले प्राइमर अप्लाई करें. समर में यह बेहद ज़रूरी है, क्योंकि इसकी सबसे बड़ी खासियत यह है कि ये हैवी या स्किन पर लेयर जैसा महसूस नहीं होता, साथ ही यह मेकअप को होल्ड करता है यानी मेकअप लंबे समय तक टिकता है.
- ◆ ब्रॉन्ज़र को अवॉइड न करें. यह पूरे फेस को ब्राइट लुक देता है. फेस के हाई पॉइंट्स पर इसे अप्लाई करें.
- ◆ क्रीमी-शाइनी प्रोडक्ट्स अवॉइड करें. नेचुरल ग्लो अलग होता है, लेकिन ऊपर से अप्लाई की हुई क्रीम या शाइन समर में लुक खराब करेंगे.
- ◆ शीयर पर ट्रस्ट करें. हैवी मेकअप समर के लिए नहीं होता. बेहतर होगा आप शीयर न्यूड कलर्स पर ही ट्रस्ट करें और उन्हें यूज करें.
- ◆ लॉन्ग लास्टिंग आईशैडो के लिए आई क्रीम्स समर में यूज न करें, उसकी बजाय आई प्राइमर का इस्तेमाल करें.
- ◆ जब भी बाहर जाएं, सनस्क्रीन ज़रूर लगाएं. सनस्क्रीन ३० या ४० या इससे भी अधिक एसपीएफयुक्त होना चाहिए, ताकि तेज़ धूप से आपकी त्वचा का बचाव हो सके.

- योगिनी भारद्वाज

२० समर कूल फूड, जो गर्मियों में रखेंगे आपको कूल

गर्मी का मौसम यानी डीहाइड्रेशन की प्रॉब्लम. ऐसे में खुद को कूल, हाइड्रेटेड और तरोताज़ा रखने के लिए डायट का खास ख्याल रखना ज़रूरी है. गर्मियों में खाने की कुछ चीज़ें हमारी बॉडी हीट को बढ़ा देती हैं, जिससे कई हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं. इसलिए ज़रूरी है कि समर सीज़न में बहुत तेल-मसाले और तला हुआ खाना खाने से बचें. फ्रूट्स और ठंडी चीज़ें खाएं. समर में कूल रहने के लिए इन फूड आइटम्स को डायट में करें शामिल.

खीरा

समर सीज़न में खीरा ज़रूर खाएं. इसमें विटामिन ए, बी१, बी६, सी, डी, पोटैशियम, फॉस्फोरस, आयरन आदि पोषक तत्व होते हैं. रोज़ाना खीरे का रस पीने से ताकत मिलती है. साथ ही ये कब्ज़ की समस्या से भी निजात दिलाता है. खीरे में ९६% पानी होता है, इसलिए समर सीज़न में शरीर को पानी की कमी से बचाने के लिए खीरा ज़रूर खाएं.

नारियल पानी

नारियल पानी वैसे तो हर मौसम में पीना अच्छा होता है, मगर समर सीज़न में डीहाइड्रेशन से बचने के लिए

ये बेहद ज़रूरी है। डीहाइड्रेशन के अलावा डायरिया, उल्टी या दस्त में भी नारियल पानी पीना बहुत लाभदायक होता है। इससे शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है और पानी की कमी भी पूरी हो जाती है। एक दिन में कम से कम एक नारियल पानी ज़रूर पीएं।

आम पना

फलों का राजा आम भी समर सीज़न में आपके लिए फ़ायदेमंद होता है, मगर पके आम की बजाय कच्चे आम का पना बनाकर पीएं। ये ज़्यादा फ़ायदेमंद होता है। ये गर्मी में आपको लू से बचाने में मदद करता है। समर सीज़न में डायजेशन को ठीक रखना है, तो रोज़ाना दो ग्लास आम का पना पीएं। डाइजेशन ठीक रखने के साथ ही ये कब्ज़ और पेट की अन्य समस्याओं से भी बचाता है।

गुलकंद

गुलकंद माउथफ़्रेशनर तो है ही, साथ ही यह शरीर को ठंडक भी पहुंचाता है। समर सीज़न में डीहाइड्रेशन से बचने के लिए गुलकंद खाएं। यह आपकी स्किन को भी फ़ेश और पेट को ठंडा रखता है। इसमें विटामिन सी, ई और बी के अलावा एंटीऑक्सीडेंट्स की भी भरपूर मात्रा होती है, जो आपके इम्यून सिस्टम को मज़बूत बनाने के साथ ही शरीर को एनर्जी भी देता है। यदि आपका डायजेशन ठीक नहीं रहता है, तो गुलकंद आपके लिए बहुत फ़ायदेमंद होगा।

छाछ

गर्मी के मौसम में छाछ से बेहतरीन चीज़ और कोई हो ही नहीं सकती। ढेर सारे पोषक तत्वों से भरपूर छाछ रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ ही शरीर को ठंडक भी पहुंचाती है। खाने के बाद छाछ पीने से पाचन भी ठीक रहता है। छाछ में कैल्शियम के अलावा प्रोटीन, विटामिन बी और पोटैशियम भी भरपूर मात्रा में होता है। छाछ



का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें काला नमक, भुना हुआ जीरा पाउडर और चाट मसाला भी मिक्स किया जा सकता है।

तरबूज

लाल तरबूज देखने में तो अच्छे लगते ही हैं, स्वादिष्ट भी होते हैं। समर सीज़न में शरीर को पानी की कमी से बचने के लिए तरबूज खाएं और इसका जूस पीएं। तरबूज में ९२ प्रतिशत पानी होता है। इंस्टेंट एनर्जी देनेवाला तरबूज बेस्ट समर

फ़ूट है। गर्मी के आलसवाले मौसम में फ़ेश और फिट रहने के लिए तरबूज खाएं या एक दिन में दो ग्लास तरबूज का जूस पीएं। इसमें विटामिन सी, विटामिन बी५, बी१, बी२, बी३ और बी६ भरपूर मात्रा में होते हैं।



लौकी

लौकी का स्वाद बहुत कम लोगों को भाता है, खासकर बच्चों को लौकी की सब्जी बिल्कुल पसंद नहीं आती, मगर गर्मी में लौकी सेहत के लिए बहुत फ़ायदेमंद होती है, क्योंकि इसमें पानी की मात्रा ज़्यादा होती है. साथ ही इसमें कैल्शियम, मैग्नीशियम, विटामिन ए और सी की भी भरपूर मात्रा होती है.

पुदीना

पुदीना का नाम सुनते ही ताज़गी का एहसास होता है. बेहतरीन माउथफ़्रेशनर पुदीना सेहत के लिए भी बहुत फ़ायदेमंद होता है. समर सीज़न में रोज़ाना दही में पुदीना डालकर खाने से शरीर को ठंडक मिलती है. ये डायजेस्टिव सिस्टम को भी ठीक रखता है. बच्चों को लू लगने पर पुदीने का रस दें, बहुत फ़ायदा होगा.

प्याज़

गर्मियों में सलाद के रूप में प्याज़ खाना भी अच्छा होता है. रोज़ाना प्याज़ खाने से आप लू से बच सकते हैं. इसके अलावा समर सीज़न में होनेवाली कई अन्य बीमारियों से भी प्याज़ आपको बचाता है. यदि सलाद के रूप में प्याज़ पसंद न हो, तो सैंडविच में डालकर खाएं. कच्चा प्याज़ ज़्यादा फ़ायदेमंद होता है.

नींबू पानी

आमतौर पर लोग वज़न घटाने के लिए नींबू पानी और शहद पीते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि ये गर्मी के मौसम में शरीर को हेल्दी बनाए रखने में भी मदद

करता है. ये समर सीज़न में होनेवाली आम समस्याओं, जैसे- मितली, डीहाइड्रेशन, सन स्ट्रोक आदि से बचाता है. नींबू दस्त व पाचन संबंधी

क्या न खाएं?

- ❖ कैफीन के सेवन से बचें, क्योंकि इससे डीहाइड्रेशन हो सकता है.
- ❖ फैटी, तले हुए और मसालेदार खाने से भी दूर रहें. बासी खाना भी न खाएं.
- ❖ प्रोसेस्ड और पैकड फूड से भी परहेज़ करें. साथ ही मिठाई खाने से भी बचें.
- ❖ स्ट्रीट फूड से दूर रहें.

रखें इन बातों का ध्यान

- ❖ हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक समर सीज़न में खाने की बजाय जूस, छाछ, लस्सी, नींबू पानी, नारियल पानी और आम पना का ज़्यादा से ज़्यादा सेवन करना चाहिए, पैकड की बजाय फ़्रेश जूस

पीएं. साथ ही पानी भी खूब पीएं.

- ❖ यदि बार-बार पानी पीने से बचना चाहते हैं, तो डायट में फल, सब्जियों, दूध, ग्रीन टी और जूस को ज़्यादा मात्रा में शामिल करें.
- ❖ इस मौसम में बैक्टीरिया तेज़ी से पनपते हैं, जिससे खाने-पीने की चीज़ें जल्दी खराब हो जाती है, इसलिए फ्रिज में रखी कच्ची सब्जियों और फलों को २ से ४ दिन के अंदर इस्तेमाल कर लें.
- ❖ कच्चे और पके हुए मांस और सी फूड को ज़्यादा दिनों तक स्टोर न करें, क्योंकि इनमें बैक्टीरिया तेज़ी से पनपते हैं.
- ❖ खाना ठीक है या नहीं ये चेक करने के लिए उसे चखे नहीं, क्योंकि यदि आप खराब खाना मुंह में डालेंगे, तो ये आपके लिए बहुत नुक़सानदायक साबित हो सकता है.
- ❖ दूध और दूध से बनी चीज़ों को फ्रिज में ही रखें. बाहर ये जल्दी खराब हो जाते हैं.



गर्मियों में घर में ठंडक बनी रहे, इसके लिए आपको अपने घर में कुछ बदलाव करने होंगे। बहुत ज्यादा बदलाव किए बिना घर को सुपर कूल लुक देने के लिए ट्राई कीजिए हमारे बताए स्मार्ट डेकोर आइडियाज़ आपके बहुत काम आएंगे।



समर में घर को ऐसे बनाए सुपर कूल

स्मार्ट आइडियाज़

- ❖ समर में फ्लोरल, स्ट्राइप्स आदि प्रिंट्स अच्छे लगते हैं इसलिए कर्टन, कुशन, बेडशीट आदि के लिए समर स्पेशल प्रिंट्स वाले फैब्रिक का चुनाव करें।
- ❖ खिड़की का साइज़, पर्दे का कलर, टेक्सचर, पैटर्न घर का लुक बदल सकते हैं, इसलिए विंडो ड्रेसिंग पर खास ध्यान दें। पर्दों का चुनाव करते समय इस बात का खास ध्यान रखें कि वे सोफ़े के साथ मैच हो जाएं, वरना घर ऑर्गेनाइज़्ड नहीं दिखेगा।
- ❖ गर्मियों में वेनेशियन ब्लाइंड यानी

चटाईनुमा कर्टन का इस्तेमाल भी किया जा सकता है।

- ❖ समर में आप अपने आशियाने को पिक, लैवेंडर, यलो, एक्वा ब्लू जैसे सॉफ्ट कलर की फ्लोरल थीम से सजा सकते हैं। ये थीम आपके घर को फ्रेश और न्यू लुक देगी।
- ❖ समर में घर को सजाने के लिए यलो, ऑरेंज, पीच जैसे सिट्रस कलर परफेक्ट हैं। सिट्रस थीम की खासियत ये है कि इसके सारे कलर आपस में मेल खाते हैं। आप इन सारे कलर्स का इस्तेमाल करके अपने घर को सिट्रस थीम दे सकती हैं।

❖ गर्मियों में लिविंग रूम को कूल और फ्रेश लुक देने के लिए कमरे को ताज़े फूलों से सजाएं। इससे कमरे की रंगत निखरेगी और आपका लिविंग रूम फूलों की खुशबू से महक उठेगा। घर को भीनी-भीनी खुशबू से महकाने के लिए गुलाब, लिली, ट्यूलिप जैसे खुशबूदार फूलों का इस्तेमाल करें।

- ❖ समर में घर को मॉडर्न लुक देने के लिए ग्लास, लेदर, मेटल के स्लीक फर्नीचर का चुनाव करें।
- ❖ घर में बहुत सारी एक्सेसरीज़ रखने की बजाय कुछ स्पेशल आर्ट वर्क, फैमिली



है, इसलिए आपको फर्नीचर का चुनाव करते समय बहुत ज़्यादा सोचने-समझने की ज़रूरत नहीं पड़ती. व्हाइट के साथ ऑलिव ग्रीन, यलो, एक्वा ब्लू जैसे सॉफ्ट कलर का कॉम्बिनेशन अच्छा लगता है. आप भी ये कॉम्बिनेशन ट्राई कर सकती है.

❖ पेंट, फर्नीचर या डेकोर आइटम्स के रंगों का चुनाव भी इस तरह करें कि वो आपस में मैच करें. बहुत सारे रंगों का प्रयोग करने से घर अव्यवस्थित नज़र आता है, ऐसा करने से बचें.

❖ बेडरूम में आप बेहद निजी पल बिताते हैं, इसलिए अपना बेडरूम उसी तरह सजाएं जैसा आप उसे देखना चाहते हैं यानी आपकी पसंद का बेड, बेडशीट, पर्दे,



फोटोग्राफ़्स, फूल, कैंडल्स आदि से घर को सजाएं.

❖ घर में पर्याप्त सूर्य की रोशनी आए, इसके लिए व्हाइट या लाइट शेड के पर्दे लगाएं. साथ ही जहां तक हो सके, घर की सभी खिड़कियां खुली रखें, ताकि सूर्य की रोशनी और ताज़ी हवा घर में खुलकर आ सके.

प्रैक्टिकल टिप्स

❖ घर को फ्रेश और ब्राइट लुक देने के लिए व्हाइट कलर का पेंट परफेक्ट ऑप्शन है. इसका दूसरा फ़ायदा ये है कि व्हाइट कलर के साथ कोई भी कलर मैच हो जाता





ड्रेसिंग टेबल, वॉर्डरोब, लाइट्स, फोटो फ्रेम, वॉल डेकोर आदि. हां, बेडरूम में यदि डार्क कलर के हैवी कर्टन हों, तो उन्हें बदलकर यलो, पीच, ब्लू जैसे सॉफ्ट कलर के फ्लोरल प्रिंट वाले कर्टन लगाएं. बेड शीट के लिए भी लाइट पेस्टल शेड के फ्लोरल प्रिंट का इस्तेमाल किया जा सकता है.

- ❖ कमरे के फर्नीचर को रीअरेंज करके भी आप गर्मी से राहत पा सकती हैं. इसके लिए कमरे में मौजूद अतिरिक्त फर्नीचर हटा दें. इससे कमरा बड़ा नज़र आएगा और कमरे में ठंडक भी बनी रहेगी.
- ❖ गर्मियों में सिटिंग अरेंजमेंट ज़मीन पर हो, तो भी ठंडक का एहसास होता है. इसके लिए कमरे में मैट्रेस बिछाकर उसके ऊपर कुशन सजाएं. इससे कमरे का लुक भी बदलेगा और ठंडक का एहसास भी होगा.
- ❖ यदि आप लिविंग रूम में कारपेट का इस्तेमाल करती हैं, तो समर में कारपेट को कमरे से हटा दें. गर्मियों में प्लेन फर्श से कमरे में ठंडक का एहसास बना रहता है.





❖ डायनिंग टेबल को ऑरेंज, ऑलिव ग्रीन, यलो आदि शेड्स के नैपकिन्स और प्लेट मैट्स से सजाएं. समर में चेक्स, फ्लोरल, फ्रूटी प्रिंट्स के नैपकिन और प्लेट मैट्स का प्रयोग किया जा सकता है.

समर में इंडोर प्लांट्स से सजाएं घर

समर में घर को भीतर से सजाने के लिए इंडोर प्लांट्स से बेहतर कुछ नहीं हो सकता, ये न केवल कमरे को खूबसूरत और रंगबिरंगा बनाते हैं, बल्कि सकारात्मक ऊर्जा भी देते हैं और आपके मूड को बेहतर बनाते हैं.

❖ पोथोस जैसे पौधे को अगर बेडरूम के कोने में टेबल पर रखा जाए, तो वो सकारात्मक ऊर्जा देते हैं. इंडोर पौधे बेडरूम के लिए बेस्ट हैं, क्योंकि वो हवा में से विषैली गैसों को साफ़ करते हैं और वातावरण को तरोताज़ा बनाते हैं.

❖ खिड़की या किचन के शेल्फ पर आप



हेंगिंग प्लांट लगा सकते हैं, ये निश्चित रूप से आकर्षक लगते हैं. एरोहेड, एयर प्लांट टिलांडिसा, बोस्टन फर्न हमेशा से खूबसूरत दिखाई देते हैं. हेंगिंग प्लांट न केवल देखने में खूबसूरत होते हैं, बल्कि कमरे की खूबसूरती भी बढ़ाते हैं.

❖ ऑर्किड के फूलों वाले पौधे को सेंटर टेबल पर सजाएं, ये आपके लिविंग रूम की

खूबसूरती में चार-चांद लगा देगा.

❖ मनीप्लांट जैसे कुछ पौधों को मिट्टी की ज़रूरत नहीं होती. वे सिर्फ़ पानी में भी पनप जाते हैं. ऐसे पौधों को आप कांच के बाउल में रखकर घर में उगा सकते हैं. ये खिड़की के पास, साइड टेबल पर या शेल्फ पर बेहद आकर्षक दिखाई देते हैं.

समर

हेल्थ केयर गाइड

बदलते मौसम का असर शरीर और सेहत पर भी पड़ता है और कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। अगर समर में हेल्थ प्रॉब्लम्स से बचना है और हेल्दी रहना है, तो इससे बचाव के तरीके जानना बेहद ज़रूरी है।

डीहाइड्रेशन

गर्मियों में अत्यधिक और बार-बार पसीना आने से शरीर में पानी की कमी और डीहाइड्रेशन की समस्या होने लगती है और जो लोग

एक्सरसाइज़ करते हैं या जिम जाते हैं, उन्हें तो डीहाइड्रेशन की समस्या होने की संभावना ज़्यादा होती है।

शरीर में पानी की कमी के लक्षण

- अत्यधिक प्यास लगना
- सामान्य से कम पेशाब होना
- पेशाब का रंग गहरा होना
- बेवजह थकान महसूस होना
- रोंने पर आंखों से आंसू न आना
- सिरदर्द और चक्कर आना

क्या करें

- ज़्यादा-से-ज़्यादा पानी पीएं।



- नमक की कमी को दूर करने के लिए स्पोर्ट्स ड्रिंक पीएं.
- ज्यादा लिक्विड पीने के लिए पानी में ऑरेंज जूस, पुदीने की पत्तियां या नींबू निचोड़ें. इससे आप ज्यादा पानी पी पाएंगी.
- चाय या कॉफी का सेवन कम करें.
- हल्के-फुल्के कपड़े पहनें.

एसिडिटी

गर्मियों में जठराग्नि की मंदता की वजह से पाचन में समस्या होती है, जिससे शरीर में भारीपन, खट्टी डकारें, पेटदर्द, जी मिचलाना आदि शिकायतें होती हैं. ऐसी स्थिति में-

- बार-बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पानी पीएं. इससे खाना जल्दी पच जाता है और एसिडिटी से राहत मिलती है.
- हरड़, सोंठ और सेंधा नमक तीनों को मिलाकर रख लें. एसिडिटी की शिकायत होने पर एक टीस्पून की मात्रा में ये चूर्ण ठंडे पानी के साथ लें.
- बार-बार प्यास लगना
- छुहारे की गुठली मुंह में रखें.
- आलूबुखारा चूसने से भी लाभ होता है.

- धनिया को पानी में भिगो दें. दो घंटे बाद उसे मसलकर छान लें. इस पानी में शहद और शक्कर मिलाकर पीने से फ़ायदा होता है.

गर्मी में सिर चकराए तो

- गर्मी के दिनों में सिर चकराता हो या जी घबराता हो, तो आंवले का शर्बत पीएं. तुरंत राहत मिलेगी.

लू लगने पर

- लू लगने पर प्याज़ के रस से कनपटियों और छाती पर मालिश करें.
- नारियल के दूध के साथ काला जीरा पीसकर शरीर पर मलने से लू की जलन कम होती है.
- धनिया के पानी में शक्कर मिलाकर पीने से लू का असर कम हो जाता है.
- तुलसी के पत्तों के रस में शक्कर मिलाकर पीने से लू नहीं लगती.

लू लगना

गर्मी में लू से बचना चाहिए, वरना कई बार स्थिति गंभीर भी हो सकती है. इससे बचने के लिए-



- बहुत ज़्यादा गर्मी होने पर और बहुत ज़रूरी होने पर ही घर से बाहर निकलें.
- आंखों को तेज़ धूप से बचाने के लिए सनग्लासेस लगाएं.
- थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहें. इससे बॉडी हाइड्रेटेड रहेगी.

फूड पॉयज़निंग

गर्मियों में बासी या बाहर का खाना खाने, खाने-पीने में गड़बड़ी

होने या अधिक गर्मी के कारण फूड पॉयज़निंग की प्रॉब्लम हो सकती है, जिसके कारण उल्टी, पेटदर्द, दस्त, तेज़ बुखार व डीहाइड्रेशन की शिकायत हो सकती है.

- खाना बनाने से पहले, वॉशरूम इस्तेमाल करने के बाद व पालतू जानवर को छूने के बाद मेडिकेटेड साबुन से हाथ धोएं. खाने से पहले भी हाथों को अच्छी तरह धोएं.
- बाहर का खाना या बासी खाना खाने से परहेज़ करें.
- मौसमी फल व सब्जियां धोकर ही खाएं.
- ज़्यादा-से-ज़्यादा लिक्विड फूड का सेवन करें और हल्का खाना खाएं.

समर डायट

- फल और सब्जियां खूब खाएं. इनमें भरपूर मात्रा में विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो इम्यूनिटी बढ़ाने और फ्लू से बचाव करने में सक्षम हैं.
- आम में दही मिलाकर स्मूदी बनाकर पीएं. आम में मिलनेवाले फ्रूक्टोज़ से एनर्जी मिलती है और दही की तासीर ठंडी होती है, इसलिए यह गर्मियों में फ़ायदेमंद है.
- खाली पेट धूप में घर से बाहर न निकलें. ऐसे में तू लगने का डर ज़्यादा रहता है. कई लोगों को सुबह-सुबह भूख नहीं लगती. ऐसे में वे खाली पेट ही काम पर निकल जाते हैं कि बाद में खा लेंगे. ऐसा करने से बचें.
- सुबह छाछ या लस्सी पीएं. आम पना भी बेस्ट है. ये पेट और पूरे शरीर के लिए फ़ायदेमंद हैं. इसके अलावा रोज़ शर्बत और बेल के शर्बत को भी बेहतरीन समर ड्रिंक माना जाता है.

समर मिथ्स से रहें दूर

कोल्ड ड्रिंक्स पीने से ठंडक मिलती है: ये सिर्फ़ एक मिथ है. छूने या पीने में भले ही यह कोल्ड महसूस होता हो, लेकिन शरीर पर इसका प्रभाव हमेशा ही गर्म होता है. इसके अलावा अधिकतर कोल्ड ड्रिंक्स में कैफीन होता है, जो पल्स रेट बढ़ा देता है. इस वजह से इसे पीने पर तुरंत तो आप फ़ेश महसूस करते हैं, लेकिन आपकी हेल्थ पर इसका साइड इफ़ेक्ट ही होता है.

लिक्विड ज़्यादा लें, खाएं कम: गर्मियों में भूख कम लगती है, तो लोग लिक्विड फूड का ज़्यादा सेवन करते हैं और अन्न कम खाते हैं. लेकिन यह ग़लत है. मौसम चाहे जो भी हो, आपका डायट बैलेंस्ड होना चाहिए. इस बात का ध्यान रखें.

बियर ठंडी है: ज़्यादातर लोग मानते हैं कि बियर ठंडी होती है और ये सोचकर वे गर्मियों में बियर पीने लगते हैं, लेकिन ऐसा करने से बचें. बियर शरीर से पानी बाहर निकाल लेता है, जिससे बॉडी डिहाइड्रेटेड हो जाती है.

बर्फ़ करेगा शरीर को ठंडा: आप अगर सोचते हैं कि पानी ज़्यादा ठंडा नहीं है, इसलिए इसमें बर्फ़ मिला लें या बर्फ़ ही खा लें, तो शरीर का तापमान कम होगा तो आप बिल्कुल ग़लत सोचते हैं. बर्फ़ आपके शरीर को गर्मी देता है और एकदम गर्मी से लौटने पर इसका सेवन करने से आपको तकलीफ़ भी हो सकती है.

समर यानी आइस्क्रीम सीज़न: गर्मियां तो जमकर आइस्क्रीम खाने का मौसम है. अगर आप भी ऐसा ही सोचते हैं, तो आप ग़लत हैं. हफ़्ते में दो बार से ज़्यादा आइस्क्रीम बिल्कुल न खाएं. इससे भी आपको हेल्थ प्रॉब्लम हो सकती है. हां आप चाहें तो आइस्क्रीम में सीज़नल फ़ूट मिलाकर खा सकते हैं. इससे आइस्क्रीम की मात्रा कम हो जाएगी और फ़्रूट्स के ज़रिए आप एक्स्ट्रा फाइबर का सेवन कर पाएंगे.

गर्मी में घी से परहेज़ करें: घी से गर्मियों का कोई लेना-देना नहीं है. घी हर मौसम में खा सकते हैं, लेकिन लिमिट का ध्यान रखकर. (दो टीस्पून घी खाना हेल्दी माना जाता है.)

- नॉनवेज और जंक फूड कम खाएं.
- इस बात का ख़ास ख़याल रखें कि शरीर में पानी की कमी ना हो. गर्मियों में पसीने के ज़रिए काफ़ी पानी शरीर से बाहर निकल जाता है, जिससे डिहाइड्रेशन की प्रॉब्लम हो सकती है. इससे बचने के लिए ज़्यादा-से-ज़्यादा पानी पीएं.
- पानी के अलावा आप नारियल पानी, नींबू पानी, फ्रेश जूस, छाछ आदि भी ज़रूर पीएं.
- हल्का भोजन लें. गर्मियों के मौसम में हमारी पाचनक्षमता कम हो जाती है, इसलिए कम और हल्का खाना खाएं. कोशिश करें कि नियमित अंतराल पर छोटे-छोटे मील लें.
- जब धूप ज़्यादा हो तो घर से बाहर ना निकलें, क्योंकि धूप में जाने से पानी की कमी हो सकती है.
- इस मौसम में एसी में लगातार बैठने से ब्लड सर्कुलेशन सही ढंग से नहीं हो पाता, इससे समस्या हो सकती है. इससे बचने के लिए अर्ली मॉर्निंग वॉक पर जाएं. योग-एक्सरसाइज़ करें.

इससे दूर रहें

- चाय-कॉफी कम पीएं. इनसे बॉडी डिहाइड्रेट होती है. ग्रीन-टी बेहतर विकल्प है.
- फ़ोजन फूड से दूर रहें. फ़ोजन फूड हाइजीन और टैप्रेचर के हिसाब से सही नहीं होता.
- बासी खाने से बचें. इनमें बैक्टीरिया पनपने की संभावना होती है. कोई भी खाना ७-८ घंटे तक ही ठीक रहता है.

समर में करें ये योगासन

वैसे तो योग हर मौसम के लिए ज़रूरी है, लेकिन गर्मियों में ऐसे योगासन करना चाहिए जिससे शरीर को ठंडक मिले. गर्मियों में ये तीन प्राणायाम करें. इनसे बॉडी कूल रहती है. ये प्राणायाम पित्त कम करने में सहायक होते हैं. इसके अलावा इनसे गुस्सा कम होता है और हाई बीपी की प्रॉब्लम हो, तो उसमें भी राहत मिलती है.

१. चंद्रविधि प्राणायाम: सुखासन में बैठ जाएं. रीढ़ की हड्डी, कमर और गर्दन एक सीध में हों. बायां हाथ बाएं घुटने पर रखें और दाएं हाथ के अंगूठे से दाईं नासिका को बंद कर लें. अब बाईं नासिका से गहरी-लंबी सांस लें और उंगलियों से बाईं नासिका को बंद कर लें. सांस को अंदर रोककर रखें. अब दाहिनी नासिका से धीरे धीरे करके सांस को छोड़ें. इस पूरी प्रक्रिया को ५-१० मिनट तक करें.

२. शीतली प्राणायाम: आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं. शरीर रिलैक्स रहे. जीभ को बाहर निकालकर दोनों किनारों से रोल करें, जैसे कोई ट्यूब हो. जीभ से सांस लें और जीभ को अंदर लेकर सांस को नाक से छोड़ें. आपको मुंह के भीतर काफ़ी ठंडक महसूस होगी. ये प्रक्रिया ८-१० बार करें.

३. शीतकारी प्राणायाम: पद्मासन या किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ जाएं. हाथों को ज्ञानमुद्रा या अंजलिमुद्रा में घुटनों पर रखें. तालु में

जीभ को कसकर सटाएं. दोनों जबड़ों को दांतों से भींचकर रखें और होंठ खुले रखें. सिस... की ध्वनि के साथ मुंह से वायु अंदर खींचें. अपनी क्षमतानुसार सांस को अंदर रोके रखें. अब दोनों नासिकाओं से धीरे-धीरे सांस छोड़ें.

इन बातों का ध्यान रखें

- गर्मियों में सूर्य विधि प्राणायाम और भस्त्रिका प्राणायाम न करें.
- हर प्राणायाम १५ से २० बार ज़रूर करें.
- बेहतर परिणाम के लिए ये योगासन सुबह ५ से ६ बजे के बीच करें.
- आराम से बैठकर शांति से प्राणायाम करें. योग के समय किसी तरह की जल्दबाज़ी ठीक नहीं.
- एक प्राणायाम विधि पूरी करने के बाद ही दूसरा आसन शुरू करें.
- अगर जिम जाते हैं या एक्सरसाइज़ करते हैं, तो साथ में पानी की बॉटल ज़रूर रखें. ये भी ध्यान रखें कि कोई भी एक्सरसाइज़ कड़ी धूप में न करें.

- प्रतिभा तिवारी



ऐसे टर्न करें अपना बॉडी क्लॉक ...ताकि बढ़ती उम्र थम-सी जाए



हम सभी हमेशा जवां रहना चाहते हैं, लेकिन आजकल की दौड़भाग भरी तनाव की ज़िंदगी में कम उम्र में ही हमारी बॉडी शिकायत करने लगती है और हमारे शरीर पर भी बढ़ती उम्र के संकेत तेज़ी से दिखाई देने लगते हैं. लेकिन आप अपने बॉडी क्लॉक को रोककर उसे उल्टा घुमा सकते हैं और अपने शरीर पर दिखने वाले बढ़ती उम्र के संकेतों को रोक सकते हैं. जी हां, ये संभव है.

फिटनेस

फिटनेस के लिए हर किसी को, हर उम्र में मेहनत करनी ही चाहिए. यदि आप फिट नहीं हैं, तो आपको कई शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं. आप कितने फिट हैं और फिट रहने के लिए आपको क्या करना चाहिए, आइए हम आपको बताते हैं.

३० से ५० की उम्र

* सामान्य

यदि आप आसानी से ३ मंजिल तक सीढ़ियां चढ़ जाते हैं और आपकी सांस हल्की-सी फूलने या तेज़ चलने लगती है, तो यह एकदम सामान्य बात है. ऐसा अक्सर हम सबके साथ होता है. सांसों का फूलना हमारे वज़न और लाइफ स्टाइल पर निर्भर होता है.

* असामान्य

यदि तीन मंजिल तक सीढ़ियां चढ़ने में आपको एड़ी-चोटी का ज़ोर लगाना पड़ रहा है, सांस लेने में परेशानी हो रही है, सिरदर्द

हो रहा है तो यह चिंता की बात है. इसी तरह आपको यदि दो मंजिल तक सीढ़ियां उतरने में भी मुश्किल हो रही है, तो यह भी चिंता की बात है.

* ऐसे टर्न करें बॉडी क्लॉक

३० की उम्र में कार्डियोवास्कुलर एक्सरसाइज़ करना बहुत फायदेमंद होता है. इससे मेटाबोलिक रेट बढ़ता है, जो उम्र बढ़ने की क्रिया को धीमा कर देती है. ४० की उम्र में रेजीस्टेंस एक्सरसाइज़ करना शुरू कर देना चाहिए. इसके साथ-साथ स्केवट्स और प्रेसअप भी करें. इससे हड्डियां मजबूत होती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव होता है.

५० से ७० की उम्र

* सामान्य

इस उम्र में जोड़ों में जकड़न होने लगती है. जिससे पहले की तरह तेज़ी से उठना-बैठना, चलना-फिरना नहीं हो पाता जो कि एक सामान्य लक्षण है.

* असामान्य

यदि आपको व्यायाम करने या मेहनत के काम करने के बाद चक्कर आने लगते हैं, तो यह चिंता की बात है।

* ऐसे टर्न करें बाँड़ी क्लॉक

रोज़ाना वाँक करने जाएं. इससे सेहत ठीक रहती है, क्योंकि ताज़ी हवा आपकी सांसों में जाती है. इसके अलावा टहलने से जोड़ों में लचीलापन बना रहता है और पेट की चर्बी कम होती है. साथ ही ऑस्टियोआर्थराइटिस (जोड़ों का दर्द, जकड़न) से बचाव होता है. यदि आप ऑस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित हैं तो वाँक करने से इसकी तीव्रता कम होती है.

जोड़ों का दर्द

जोड़ों का दर्द एक आम समस्या है और ये तकलीफ अब कम उम्र के लोगों को भी होने लगी है. जोड़ों के दर्द से बचने और इससे छुटकारा पाने के लिए आपको अपना बाँड़ी क्लॉक इस तरह टर्न करना चाहिए.

३० से ५० की उम्र

* सामान्य

इस उम्र में ज़्यादातर लोगों को जोड़ों में लगातार दर्द रहता है या रह-रहकर दर्द होता है, साथ ही ज़्यादा काम करने या एक्टिविटी करने से ये दर्द बढ़ जाता है.

* असामान्य

आराम करने पर भी दर्द होता है और चलने-फिरने या हिलने-डुलने से भी दर्द होता है. सारी शारीरिक क्रियाएं बंद करने के बाद भी दर्द होता ही रहता है.

* ऐसे टर्न करें बाँड़ी क्लॉक

अपने वज़न को कंट्रोल में रखें. उसे बढ़ने ना दें. यदि रखें, आपका १ किलो बढ़ा हुआ वज़न जोड़ों पर ४ गुना भार बढ़ा देता है. बैठे रहने की बजाय रोज़ के कामकाज और शारीरिक गतिविधियां करते रहें. एक ही दिन घंटों जिम में पसीना बहाने की बजाय रोजाना थोड़ी-थोड़ी नियमित एक्सरसाइज़ करें या

हफ्ते में ४-५ दिन जिम जाएं. यदि जोड़ों में बहुत दर्द है, तो डॉक्टर से संपर्क करें.

५० से ७० की उम्र

* सामान्य

जोड़ों में पीड़ा या दर्द होना, जोड़ों से आवाज़ आना सामान्य बात है.

* असामान्य

जोड़ों में तेज़ दर्द, लंबे समय तक दर्द, चेतनाशून्यता या पिन चुभने जैसा दर्द होता है. कई बार दर्द इतना बढ़ जाता है कि इसे दूर करने के लिए अक्सर पेनकिलर लेना पड़ता है.

* टर्न करें बाँड़ी क्लॉक

जोड़ों के लिए वज़न कम करना बहुत फायदेमंद है. वज़न कम होने से जोड़ों को ज़्यादा भार नहीं उठाना पड़ता. ऐसी डायट फॉलो करें जिससे वज़न कम हो सके. बढ़ती उम्र में लंबे समय तक एक्सरसाइज़ करना ठीक नहीं, इसलिए रोज़ाना लगातार ३० मिनट एक्सरसाइज़ करने की बजाय ३० मिनट के

समय को ३-४ भागों में बांट लें, यानी दिन में ३ बार १०-१० मिनट एक्सरसाइज़ करें.

याददाश्त

उम्र के साथ कई लोगों की याददाश्त तेज़ी से कम होने लगती है, कई लोगों को अल्ज़ाइमर जैसी समस्या भी हो जाती है. उम्र के साथ याददाश्त कम होना कब सामान्य है और कब नहीं, आइए जानते हैं.

३० से ५० की उम्र

* सामान्य

हम सबकी भूलने की आदत होती है, जैसे बाज़ार जाने पर किसी चीज़ को खरीदना भूल जाना, फोन नंबर का भूलना, बातचीत करते समय जगह या व्यक्ति का नाम भूलना आदि. यदि आप काफी व्यस्त रहते हैं तो यह समस्या और भी बढ़ जाती है.

* असामान्य

अपना पता भूलना, चीज़ों को भूलना, ख़ुद को भी भूल जाना चिंता का विषय है.





* ऐसे टर्न करें बाँड़ी क्लॉक

अपने स्ट्रेस को कम करने की कोशिश करें. ऐसे लोगों के साथ रहें, जो खुश रहते हैं और आपको भी उनके साथ रहने से खुशी मिलती है. नियमित रूप से योग, ध्यान और एक्सरसाइज़ करें.

५० से ७० की उम्र

* सामान्य

हम देखते हैं कि बुजुर्गों को रोज़मर्रा की चीज़ें भी याद रखना मुश्किल हो जाता है. ७० की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते बातचीत करते समय चीज़ों, व्यक्तियों या जगहों के नाम जुबान पर नहीं आते. इन्हें याद करने के लिए ख़ुद को बहुत एकाग्र करना पड़ता है.

* असामान्य

बुजुर्ग कई बार अपने आपको भूल जाते हैं. अपना नाम, कहां रह रहे हैं? उन्हें कुछ भी याद नहीं रहता. कई बार रिश्तेदारों को भी

पहचान नहीं पाते.

* ऐसे टर्न करें बाँड़ी क्लॉक

खुद को मन और दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए हेल्दी डायट लें. मानसिक रूप से सक्रिय रहें. आसान व्यायाम, योग और ध्यान करें. यदि भूलने की बीमारी ज्यादा बढ़ गई है, तो डॉक्टर से संपर्क करें.

सुनने की क्षमता

बढ़ती उम्र के साथ-साथ सुनने की क्षमता भी कम होने लगती है. कई बार ये समस्या इतनी बढ़ जाती है कि इसका ट्रीटमेंट जरूरी हो जाता है. आप अपनी सुनने की क्षमता को ऐसे बढ़ा सकते हैं.

३० से ५० की उम्र

* सामान्य

सुनने में कोई प्रॉब्लम नहीं होती. अलग से कोई लक्षण भी नहीं दिखाई देते.

* असामान्य

इसमें कई लक्षण दिखाई देते हैं. कानों में अक्सर भिन्नभिन्नाने की आवाज़ या घंटियों की आवाज़ सुनाई देती है. ये लोग दोस्तों या परिवार के सदस्यों से बात करने की अपेक्षा टीवी या रेडियो का वॉल्यूम बढ़ा कर सुनते हैं. इन्हें एक बार में लोगों द्वारा कही गई बातें ठीक से सुनाई नहीं देती, इसलिए ये उन्हें अपनी बात फिर से कहने के लिए कहते हैं. इन लक्षणों से ज़ाहिर होता है कि सुनने की क्षमता धीरे-धीरे कम हो रही है.

* ऐसे टर्न करें बाँड़ी क्लॉक

सुनने की क्षमता को बचाए रखने के लिए शोर-गुल वाले स्थानों पर न जाएं. आई पॉड, मोबाइल या साउंड सिस्टम का वॉल्यूम ज़्यादा ना बढ़ाएं, ये कानों को नुकसान पहुंचाते हैं, जिससे सुनने की क्षमता धीरे-धीरे कम होती जाती है. सुनने की क्षमता बहुत कम हो गई है, तो डॉक्टर को दिखाएं.

५० से ७० की उम्र

* सामान्य

उम्र बढ़ने के साथ-साथ सुनने की क्षमता कम होती जाती है. बैकग्राउंड म्यूजिक वाली जगहों पर, जैसे पब्स, रेस्टोरेंट या किसी कार्यक्रम में आपसी बातचीत ठीक से सुनाई नहीं देती.

* असामान्य

अच्छी तरह न सुन पाने का जीवन और लाइफ़ स्टाइल पर गहरा प्रभाव पड़ता है. इससे व्यक्ति सोशल फंक्शन्स में जाने से कतराने लगता है.

* ऐसे टर्न करें बाँड़ी क्लॉक

यदि सुनने में बहुत ज़्यादा अड़चन आ रही है, तो हियरिंग टेस्ट करवाएं. डॉक्टर की सलाह के अनुसार हियरिंग ऐड्स (कान की मशीन) लगवाएं. इससे आपको सारी समस्याओं से निज़ात मिल जाएगी.

देखने की क्षमता

बढ़ती उम्र का असर हमारी आंखों पर भी पड़ता है और हमारी देखने की क्षमता कम होने लगती है. अपनी देखने की क्षमता को आप इस तरह बेहतर बना सकते हैं.

३० से ५० की उम्र

* सामान्य

३० की उम्र में आंखों की दृष्टि को लगभग स्थिरता प्राप्त हो जाती है और वे हेल्दी होती हैं। ३८ से ४८ की उम्र के बीच दृष्टि में काफी परिवर्तन आने लगते हैं और आपको चीजों को देखने के लिए उन्हें पास या दूर रखना पड़ता है। यही वेकअप कॉल है कि अब आपकी उम्र बढ़ रही है।

* असामान्य

चश्मा लगाने पर भी धुंधला दिखना, आंखें लाल होना, आंखों में दर्द होना असामान्य बात है।

* ऐसे टर्न करें बाँडी क्लॉक

४० वर्ष की उम्र तक पहुंचते ही आंखों के डॉक्टर के पास जाएं। आंखों का पूरा चेकअप करवाएं, जिसमें आंखों के नंबर की जांच के अलावा मोतियाबिंद और ग्लूकोमा का भी चेकअप हो। मायोपिया (दूरदृष्टि) को लेसर सर्जरी द्वारा कम किया जाता है, जिससे चश्मा पहनने की आवश्यकता नहीं होती। आजकल बाइफोकल की जगह प्रोग्रेसिव ग्लासेस आ गए हैं, इनसे उम्र का पता नहीं चलता।

५० से ७० की उम्र

* सामान्य

इस उम्र में फ्लोटर्स आना, जिसमें लगता है कि नज़रों को मक्खियां क्रॉस कर रही हैं। कई बार आंखें ड्राई लगने लगती हैं। यही समय है जब आंखों की जांच करवाई जानी चाहिए। इस उम्र में डॉक्टर की सलाह का सख्ती से पालन करें।

* असामान्य

लाइट के फ्लैशेस दिखना, आंखों का लाल होना, आंखों में चुभन, सीधी लाइन का लहराती हुई दिखना गंभीर लक्षण है।

* ऐसे टर्न करें बाँडी क्लॉक

समय-समय पर आंखों का चेकअप करवाते रहें। ऐसा करने से यदि रेटिना की फटन हो रही हो, डार्क स्पॉट हो या अन्य कोई बीमारी हो, तो पकड़ में आ जाती है। इनका समय रहते इलाज करवाने से आंखों की रोशनी बनी रहती है। ड्राई आईज़ और लाल आंखों के

लिए डॉक्टर की सलाह पर आई ड्रॉप्स का इस्तेमाल करें।

दांतों की समस्या

उम्र बढ़ने के साथ-साथ दांत भी कमजोर होने लगते हैं और दांतों की कई समस्याएं शुरू हो जाती हैं। बढ़ती उम्र में आप अपने दांतों को इस तरह मजबूत बनाए रख सकते हैं।

३० से ५० की उम्र

* सामान्य

कभी-कभार दांतों से खून आना, दांतों में सड़न की शुरुआत, दांतों के इनेमल का कम होना, माइल्ड सेंसिटिविटी और दांतों का पीला/मलिन पड़ना सामान्य लक्षण हैं।

* असामान्य

दांत टूटना, दांतों का हिलना, दांतों में सड़न, मसूड़ों का फूलना या अपनी जगह से सरक जाना, दांतों का घिस जाना और ठंडी या गर्म चीजें खाने से दांतों में तेज़ झनझनाहट होना यानी सेंसिटिविटी होना असामान्य लक्षण हैं।

* ऐसे टर्न करें बाँडी क्लॉक

दांतों में सड़न की शुरुआत होते ही डेंटिस्ट के पास जाकर दांत साफ करवाएं एवं फिलिंग करवाएं। दांतों की अच्छी तरह देखभाल के लिए दिन में २ बार ब्रश करें। फ्लॉसिंग (दांतों के बीच की गंदगी निकालने के लिए) एवं नियमित माउथवॉश करें।

५० से ७० की उम्र

* सामान्य

कभी-कभार दांतों की पुरानी फिलिंग का निकल जाना, मसूड़ों का अपनी जगह से सरक जाना, इनेमल का नष्ट होना और इससे सेंसिटिविटी का बहुत बढ़ जाना, दांतों का मलीन होना आदि।

* असामान्य

दांतों की फिलिंग का नियमित रूप से टूटना या बाहर निकलना, मसूड़ों में सूजन, खून निकलना, मसूड़ों का सरकना, जबड़ों के ज्वाइंट्स में दर्द होना आदि।

* ऐसे टर्न करें बाँडी क्लॉक

दांतों में फिलिंग करवाएं। सड़े हुए दांत को बचाने के लिए रुट कनाल ट्रीटमेंट करवाएं और उस पर कैप या क्राउन बिठाएं, ताकि फिलिंग बाहर ना निकल सके। सेंसिटिविटी हो, तो डॉक्टर की सलाह से सॉफ्ट ब्रश और सेंसिटिविटी टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें। फ्लोराइड माउथवॉश से रिन्स करें।





ऑनलाइन पढ़ाई के दौर में कितनी फायदेमंद है ई-बुक्स

टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में आए बदलावों से शिक्षा भी अछूती नहीं रह पाई है. कोरोना महामारी के कारण आजकल ऑनलाइन पढ़ाई ज़रूरत बन गई है. छोटे बच्चों से लेकर बड़े तक- सभी ऑनलाइन क्लास अटेंड कर रहे हैं, जिसकी वजह से ई-बुक्स का उपयोग बहुत ज़्यादा बढ़ गया है. ई-बुक्स से बेशक बच्चों को फ़ायदा मिल रहा है, लेकिन नुक़सान भी कम नहीं है. आइए एक नज़र डालते हैं ई-बुक्स से होने वाले फ़ायदों और नुक़सान पर, जिसने ऑनलाइन पढ़ाई के दौर में बच्चों को किताबों से दूर कर दिया है?

ई-बुक्स क्या हैं?

ई-बुक्स (डिजिटल बुक) पेपर बुक का इलेक्ट्रॉनिक वर्शन है, जिसमें पेपर का इस्तेमाल नहीं किया जाता है और जिसे इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस यानी कम्प्यूटर, मोबाइल और टैबलेट के जरिए पढ़ा जाता है. ई-बुक्स को इंटरनेट से डाउनलोड करके आप अपनी मनचाही बुक्स पढ़ सकते हैं.

ई-बुक्स के फ़ायदे

♦ ई-बुक्स के लिए पेड़ काटने की आवश्यकता नहीं होती, क्योंकि उनके लिए कागज़ की ज़रूरत नहीं होती. ई-बुक्स कंप्यूटर की सॉफ़्ट कॉपी होती

है, जिसे आप आराम से पढ़ सकते हैं. इससे पर्यावरण को कोई नुक़सान नहीं होता है. बुक की बजाय ई-बुक्स पढ़कर हम पर्यावरण संरक्षण में सहयोग दे सकते हैं और कागज़ की बचत कर सकते हैं.

♦ ई-बुक्स की तुलना में पेपर बुक अधिक महंगी होती है. पेपर बुक में कागज़ और छपाई का ख़र्चा होता है. जबकि ई-बुक्स बजट फ्रेंडली होती हैं और वर्चुअल वर्ल्ड में मौजूद होती हैं. सफर के दौरान भी लोग अलग-अलग डिवाइस से कंटेंट को बिना किसी परेशानी के पढ़ सकते हैं.

- ◆ ई-बुक्स की कीमत कम होने के कारण इसे खरीदने के लिए बहुत अधिक नहीं सोचना पड़ता है।
- ◆ ई-बुक्स को पढ़ने के लिए वेबसाइट पर दिए लिंक पर क्लिक करके उस वेबसाइट पर जा सकते हैं। पेपर बुक में ऐसा नहीं कर सकते।
- ◆ बुक्स रखने के लिए आपको अलमारियों की आवश्यकता होती है, लेकिन ई-बुक्स इलेक्ट्रॉनिक्स बुक्स होती हैं, इन्हें रखने के लिए अलमारी की ज़रूरत नहीं होती।
- ◆ ई-बुक को आप अपने फैमिली मेंबर्स और फ्रेंड्स के साथ शेयर कर सकते हैं।
- ◆ किताब की तरह ई-बुक्स को उठाने का झंझट नहीं रहता है। ई-बुक्स को कंप्यूटर, टैबलेट और मोबाइल पर संग्रहित किया जा सकता है, एक क्लिक करते ही पूरी बुक पढ़ सकते हैं। बिना किसी झंझट के इसे लेकर सफर में जा सकते हैं।
- ◆ कंप्यूटर और मोबाइल पर सेव होने के कारण ई-बुक्स के फटने और खराब होने का डर नहीं रहता है
- ◆ ई-बुक्स पढ़ते समय रीडर जल्दी-जल्दी अपनी इच्छानुसार किसी भी पेज पर जा सकते हैं, जबकि पेपर बुक्स में ज़रूरी सामग्री को खोजने के लिए आपको क्रमबद्ध तरीके से पृष्ठों के माध्यम से फ्लिप करना पड़ता है।
- ◆ टेक्नोलॉजी के दौर में आजकल करीबन हर विषय पर ई-बुक्स इंटरनेट पर उपलब्ध हैं। इन्हें बिना किसी परेशानी के इंटरनेट पर सर्च करके डाउनलोड कर सकते हैं। जब कि पेपर बुक्स के साथ ये प्रॉब्लम होती है कि ज़रूरी नहीं कि सभी विषय की किताबें आपको एक ही बुक स्टोर पर मिल जाएं।
- ◆ ई-बुक्स पढ़ने के शौकीन बुजुर्गों और दिव्यांग के लिए बहुत फायदेमंद हैं। जिन बुजुर्गों की नज़र कमज़ोर है, वे कंप्यूटर पर ई-बुक्स के फॉन्ट साइज बढ़ाकर पढ़ सकते हैं। इसी तरह से हैंडिकैप यूजर्स भी ऐसा सॉफ्टवेयर डाउनलोड कर सकते हैं जो ई-बुक को ऑडियो वर्शन में बदल देगा।

- ◆ ई-बुक्स को स्टोर करने के लिए यूजर्स को अपने कंप्यूटर की सेकंडरी कैपेसिटी को बढ़ाना होता है। सेकंडरी कैपेसिटी अधिक होने पर यूजर्स हजारों ई-बुक्स स्टोर कर सकते हैं। इसलिए पेपर बुक की तुलना में ई-बुक्स रीडर को अधिक सस्ती और टिकाऊ पड़ती हैं।
- ◆ इंटरनेट पर कई ऑनलाइन एप्स उपलब्ध हैं, जिन्हें डाउनलोड करके ई-बुक्स को खरीदकर पढ़ सकते हैं

ई-बुक्स के साइड इफ़ेक्ट्स

- ◆ एक्सपर्ट्स के अनुसार मोबाइल, कंप्यूटर और टैबलेट के स्क्रीन पर रीडिंग करने से केवल मेंटल एनर्जी बढ़ती है। इसलिए रीडर्स को जानकारी प्राप्त करने और याद रखने जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हाल ही में क्लासिकल वर्शन की



- ई-बुक्स को लेकर कुछ छात्रों पर एक सर्वेक्षण कराया गया था, जिसमें यह निष्कर्ष सामने आया कि जिन छात्रों ने क्लासिकल वर्शन की ई-बुक्स पढ़ी थीं, उनका प्रदर्शन शास्त्रीय संस्करणों को पढ़ने वाले बच्चों की तुलना में अच्छा नहीं था।
- ◆ कहानियां और क्लासिक किताबें पढ़ते हुए भावुकता और मार्मिकता का एहसास होता है, जबकि ई-बुक्स में रीडर इस आनंद से वंचित रह जाता है। वेब पेज होने के कारण रीडर पढ़कर पेज खत्म कर देता है।
- ◆ आईपैड, टैबलेट, लैपटॉप और मोबाइल पर रात के समय ई-बुक्स पढ़ने पर नींद पूरी नहीं होती है और सही ढंग से नींद भी नहीं आती है।
- ◆ एक अध्ययन के अनुसार यह साबित हुआ है कि जो लोग नियमित रूप से देर रात तक ई-बुक्स पढ़ते हैं, उनके सोने के घंटे कम हो जाते हैं। उन्हें गहरी नींद कम आती है और अगली सुबह उनकी सजगता (चेतना) का स्तर कम रहता है।
- ◆ रोज़ ई-बुक्स पढ़ने के बाद एकदम से नींद नहीं आती है, जिसकी वजह से रीडर के सोने के घंटों में कमी होती है। कई बार तो आंखें लाल हो जाती हैं या फिर उनमें सूजन आ जाती है।
- ◆ लगातार ई-बुक्स पढ़ने के कारण दिमाग और शरीर को आराम नहीं मिल पता है, जिसका प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है और धीरे-धीरे डिमेंशिया होने का खतरा बढ़ सकता है।
- ◆ ई-बुक्स पढ़ने पर याद तो रहती है, लेकिन ज़रूरत से ज़्यादा पढ़ने पर इसका बुरा असर धीरे-धीरे याददाश्त पर पड़ने लगता है।
- बेशक ई-बुक्स के बहुत सारे फायदे हैं, लेकिन नुकसान भी कम नहीं हैं। टेक्नोलॉजी ने चाहे कितनी भी तरक्की क्यों नहीं कर ली है, लेकिन किताब की बात ही अलग है। अगर आप पढ़ने की शौकीन हैं, तो ई-बुक्स की बजाय किताबों के साथ वक्त बिताएं। यदि ई-बुक्स पढ़ना ज़रूरी हो तो पढ़ें ज़रूर, पर सोने से पहले नहीं।

– देवांश शर्मा

सामर फलंवर

आइस्क्रीम कॉर्नट

रोज़ पिस्ताचिओ आइस्क्रीम

सामग्री: १५० मि.ली. हैवी क्रीम, २ टेबलस्पून कंडेंस्ड मिल्क, ३ टेबलस्पून रोज़ सिरप, २ टेबलस्पून पिस्ता (धुने व कटे हुए), गुलाब की १२-१५ सूखी पंखुड़ियां.

विधि: आइस्क्रीम बनाने से पहले हैवी क्रीम और कंडेंस्ड मिल्क को फ्रीज़र में १५ मिनट तक ठंडा होने के लिए रखें. चिल्ड होने पर हैवी क्रीम को इलेक्ट्रिक बीटर से झागदार होने तक फेंट लें. इसमें चिल्ड कंडेंस्ड मिल्क और रोज़ सिरप मिलाकर दोबारा फेंट लें. आधे मिक्सचर को एल्युमिनियम कंटेनर में डालें. ऊपर से थोड़ा-सा कटा हुआ पिस्ता बुरककर बचा हुआ आइस्क्रीम मिक्सचर और बचा हुआ पिस्ता डालें. कंटेनर को फॉयल से कवर करके फ्रीज़र में ८-१० घंटे तक सेट होने के लिए रखें. खाने से पहले गुलाब की पंखुड़ियां और पिस्ते से गार्निश करके सर्व करें.



५ मिनट संडे आइस्क्रीम

सामग्री: १०-१२ स्ट्रॉबेरीज़, आधा कप बादाम (कटे हुए), ७०० मि.ली. वेनीला आइस्क्रीम, थोड़ी-सी चॉकलेट (कहूकस की हुई).

विधि: मिक्सर में स्ट्रॉबेरीज़ और आधा कप पानी डालकर प्यूरी बना लें. ग्लास में पहले स्ट्रॉबेरी प्यूरी, वेनीला आइस्क्रीम और चॉकलेट डालें. ऊपर से बादाम बुरककर ठंडा-ठंडा सर्व करें.

वेनीला आइस्क्रीम बनाने के लिए:

बाउल में २ कप हैवी व्हीपिंग क्रीम डालकर हैंड ब्लेंडर से स्मूद होने तक ब्लेंड करें. ३/४ कप कंडेंस्ड मिल्क और २ टीस्पून वेनीला एसेंस डालकर दोबारा हैंड ब्लेंडर से क्रीमी होने तक ब्लेंड करें. मिश्रण को एल्युमिनियम कंटेनर में डालकर फ्रीज़र में ६ घंटे तक सेमी सेट होने के लिए रखें. फ्रीज़र से निकालकर दोबारा ब्लेंड करें. फिर कंटेनर में डालकर १० घंटे तक सेट होने के लिए रखें.

नोट: स्वादानुसार कंडेंस्ड मिल्क की मात्रा कम या ज़्यादा की जा सकती है.

ब्रेड कुल्फी

सामग्री: व्हाइट ब्रेड के २ स्लाइसेस, १-१ कप कंडेंस्ड मिल्क, दूध और व्हीप्ड क्रीम, २ टीस्पून इलायची पाउडर, १०-१२ बादाम (क्रश किए हुए), १/४ कप शक्कर.

विधि: ब्रेड की स्लाइस के किनारे काटकर उन्हें टुकड़ों में काट लें. मिक्सर में शक्कर, कंडेंस्ड मिल्क, व्हीप्ड क्रीम, दूध और ब्रेड के टुकड़े डालकर स्मूद मिक्सचर होने तक ब्लेंड करें. इसमें इलायची पाउडर और क्रश किए बादाम मिलाएं. मिक्सचर को कुल्फी मोल्ड में डालकर फ्रीज़र में सेट होने के लिए ८-१० घंटे तक रखें. ठंडी-ठंडी कुल्फी सर्व करें.



काँफी आइस्क्रीम

सामग्री: १ कप दूध, २ कप हैवी क्रीम, २ टीस्पून वेनीला एसेंस, २ टेबलस्पून काँफी पाउडर, आधा कप शक्कर, थोड़े-से चोको चिप्स (गार्निशिंग के लिए).

विधि: बाउल में क्रीम और शक्कर डालकर अच्छी तरह घुलने तक फेंट लें. जब मिश्रण फलफी हो जाए, तो उसमें वेनीला एसेंस, दूध और काँफी पाउडर डालकर दोबारा फेंट लें. इस मिश्रण को एल्युमिनियम कंटेनर में डालकर फॉयल से कवर करें. फ्रीज़र में ६ घंटे तक सेट होने के लिए रखें. मिश्रण को फ्रीज़र से निकालकर ब्लेंडर में ब्लेंड करें. कंटेनर में डालकर फॉयल से कवर करके १० घंटे तक सेट होने के लिए रखें. चोको चिप्स से गार्निश करके ठंडा-ठंडा सर्व करें.



रोस्टेड आल्मंड आइस्क्रीम विद चोको चिप्स

सामग्री: आधा कप बादाम (लंबाई में काटकर भुने हुए), ढाई कप दूध, ३/४ कप दूध, २ टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर, १ टीस्पून वेनीला एसेंस, ३/४ कप फ्रेश क्रीम, आधा कप चोको चिप्स.

विधि: आधा कप ठंडे दूध में कॉर्नफ्लोर मिलाकर घोल बनाकर अलग रखें. पैन में बचा हुआ दूध और शक्कर डालकर गरम करें. धीमी आंच पर लगातार चलाते हुए ५ मिनट तक उबाल लें. कॉर्नफ्लोर का घोल डालकर २-३ मिनट तक पकाएं. गाढ़ा होने पर आंच से उतार लें. जब दूध पूरी तरह से ठंडा हो जाए, तब वेनीला एसेंस और फेंटी हुई फ्रेश क्रीम डालकर अच्छी तरह फेंट लें. मिश्रण को एल्युमिनियम कंटेनर में डालें और एल्युमिनियम फॉयल से कवर कर दें. फ्रीज़र में ६ घंटे तक सेमी सेट होने के लिए रखें. फ्रीज़र से निकालकर मिश्रण को मिक्सर में डालकर ब्लेंड कर लें. इस मिश्रण को दोबारा कंटेनर में डालें. ऊपर से रोस्टेड आल्मंड और चोको चिप्स डालें. फॉयल से कवर करके दोबारा फ्रीज़र में १० घंटे तक सेट होने के लिए रखें. ठंडा-ठंडा सर्व करें.



आइस्क्रीम केक

सामग्री: केक के लिए: ३/४ कप मैदा, १/४-१/४ कप तेल और दूध, ३/४ टेबलस्पून बटर, ३/४ टीस्पून वेनीला एसेंस, १/३ कप शक्कर पाउडर, १ टीस्पून बेकिंग पाउडर, १/४ टीस्पून बेकिंग सोडा, चुटकीभर नमक, डेढ़ टेबलस्पून कोको पाउडर.

आइस्क्रीम के लिए: १०० ग्राम मिलक पाउडर, आधा कप शक्कर पाउडर, ढाई टेबलस्पून कोको पाउडर, २ टीस्पून वेनीला एसेंस, २ कप फ्रेश क्रीम, थोड़े-से चोको चिप्स (गार्निशिंग के लिए).

विधि: अवन को १८० डिग्री से. पर प्रीहीट कर लें. बाउल में तेल, बटर और वेनीला एसेंस को मिलाकर फेंट लें. मैदा, बेकिंग पाउडर, बेकिंग सोडा, शक्कर पाउडर, नमक और कोको

पाउडर मिलाकर छान लें. बटर-वेनीला एसेंसवाला मिश्रण और दूध डालकर फेंट लें. इस मिक्सचर को चिकनाई लगे केक मोल्ड में डालें. प्रीहीट अवन में केक मोल्ड रखकर १८० से. पर ४० मिनट तक बेक करें. केक को ठंडा होने के लिए केक मोल्ड में रखें.

आइस्क्रीम बनाने के लिए: फ्रेश क्रीम में वेनीला एसेंस, मिलक पाउडर, कोको पाउडर और शक्कर पाउडर मिलाकर झागदार होने तक फेंट लें.

केक बनाने के लिए: केक के ऊपर फेंटी हुई आइस्क्रीम डालकर सेट करें. चोको चिप्स से गार्निश करें. एल्युमिनियम फॉयल से कवर करके फ्रीज़र में १० घंटे तक सेट होने के लिए रखें. ठंडा-ठंडा सर्व करें.





फ्राइड आइस्क्रीम

सामग्री: ५ स्कूप वेनीला आइस्क्रीम (फ्रीज़र में रखी हुई एकदम चिल्ल्ड), सवा कप मैदा, डेढ़ कप पानी, तलने के लिए तेल, थोड़ा-सा कॉर्नफ्लेक्स का चूरा (कोटिंग के लिए).

विधि: मैदे और पानी को मिलाकर घोल बनाएं और अलग रख दें. एक स्कूप चिल्ल्ड आइस्क्रीम को मैदे के घोल में डुबोकर कॉर्नफ्लेक्स के चूरे में लपेट लें. फिर दोबारा फ्रीज़र में २०-२५ मिनट तक सेट होने के लिए रखें. कड़ाही में तेल गरम करके चिल्ल्ड आइस्क्रीम को ३० सेकंड तक तलकर तुरंत निकाल लें.

नोट: कॉर्नफ्लेक्स में लपेटी हुई आइस्क्रीम एकदम चिल्ल्ड होनी चाहिए.

- कड़ाही में जब तेल तेज़ गरम हो जाए, तभी फ्रीज़र से आइस्क्रीम बाहर निकालें, वरना आइस्क्रीम पिघल जाएगी.
- एक बार में केवल एक ही आइस्क्रीम तलें.

मटका कुल्फी

सामग्री: २ कप दूध, १-१ कप हैवी क्रीम (फैटी हुई) और कंडेंस्ड मिल्क, आधा टीस्पून इलायची पाउडर, १/४ कप मिक्स ड्रायफ्रूट्स (बारीक कटे हुए), थोड़ा-सा केसर (२ टेबलस्पून दूध में भिगोए हुए).

विधि: धीमी आंच पर पैन में दूध गरम करें. क्रीम डालकर लगातार चलाते हुए मिक्स करें. ३-४ मिनट बाद कंडेंस्ड मिल्क मिलाएं और लगातार चलाते रहें. धीमी आंच पर दूध के १/३ रहने तक पकाएं. इलायची पाउडर और मिक्स ड्रायफ्रूट्स (थोड़े-से गार्निशिंग के लिए रखें) मिलाकर आंच से उतार लें. ठंडा होने दें. ४-५ घंटे बाद जब दूध पूरी तरह से ठंडा हो जाए, तो मिश्रण को छोटी-छोटी मटकियों में डालकर रातभर फ्रीज़र में रखें. बचे हुए ड्रायफ्रूट्स से गार्निश करके सर्व करें.



समर बेरी कूलर

सामग्री: १-१ कप रसबेरी और स्ट्रॉबेरी,
५ टेबलस्पून सेब का जूस, १ कप बर्फ़ के टुकड़े,
२५० मि.ली. नींबू पानी (ठंडा).

विधि: ब्लेंडर में स्ट्रॉबेरी, रसबेरी और सेब का
जूस डालकर ब्लेंड करें. छानकर मैश करके पल्प
निकाल लें. ग्लास में फ्रूट पल्प और नींबू पानी
मिलाकर ठंडा-ठंडा सर्व करें.



ब्लैकबेरी वेनीला मॉकटेल

सामग्री: १/३ कप ताज़े काले शहतूत (ब्लैक बेरीज़), आधे नींबू का रस, १/४ टीस्पून वेनीला एसेंस, आधा टीस्पून शहद, १ बॉटल सोडा वॉटर, ४-५ बर्फ़ के टुकड़े.

गार्निशिंग के लिए: थोड़े-से काले शहतूत, पुदीने के ४-५ पत्ते.

विधि: ब्लेंडर में काले शहतूत डालकर ब्लेंड कर लें. छानकर मैश करके जूस निकाल लें. ग्लास में शहतूत का जूस, नींबू का रस, वेनीला एसेंस, शहद और सोडा वॉटर डालें. काले शहतूत, पुदीने के पत्ते और आइस क्यूब्स डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें.

मिंट ज़िंग

सामग्री: १-१ ककड़ी और हरा सेब (टुकड़ों में कटा हुआ), २ कप एनर्जी ड्रिंक (कोई भी), ६० मि.ली. एप्पल सिरप, १०-१२ पुदीने के पत्ते.

विधि: मिक्सर में हरा सेब, ककड़ी और एप्पल सिरप डालकर स्मूद पेस्ट बना लें. ग्लास में फ्रूट पेस्ट और एनर्जी ड्रिंक डालें. पुदीने के पत्ते डालकर फ्रिज में ठंडा करने के लिए रखें. १ घंटे बाद सर्व करें.



अंगूरी सोडा

सामग्री: १-१ कप शक्कर और पानी, २५० ग्राम काले अंगूर, काला नमक और नींबू का रस स्वादानुसार, १ टीस्पून जीरा पाउडर, ३-४ बर्फ़ के टुकड़े, १०० मि.ली. सोडा वॉटर.

विधि: पैन में पानी और शक्कर मिलाकर उबाल लें. लगातार चलाते हुए शक्कर के पिघलने तक उबाल लें. आंच से उतारकर ठंडा होने के लिए रखें. मिक्सर में काले अंगूर डालकर ब्लेंड करें. छानकर जूस निकाल लें. ग्लास में ३-४ टेबलस्पून काले अंगूर का पल्प, २ टेबलस्पून शुगर सिरप, काला नमक, नींबू का रस, जीरा पाउडर, आइस क्यूब्स और सोडा वॉटर डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें.



स्पार्कलिंग कुकुंबर लाइमेड

सामग्री: १ ककड़ी (स्लाइस में कटी हुई), १-१ कप शक्कर, नींबू का रस और पानी, १ टीस्पून लेमन जेस्ट, १/४ कप पुदीने के पत्ते, २ कप सोडा वॉटर.

विधि: पैन में शक्कर, पानी और लेमन जेस्ट डालकर धीमी आंच पर उबाल लें. लगातार चलाते हुए शक्कर के पिघलने तक पकाएं. आंच से उतार लें. पुदीने के पत्ते डालकर ३० मिनट तक ढंककर रखें. इस मिंट-शुगर सिरप को ब्लेंडर में डालकर स्मूद पेस्ट बनाएं. छलनी से छान लें. जार में मिंट-शुगर सिरप, ककड़ी के स्लाइस और नींबू का रस मिलाएं. फ्रिज में १ घंटे तक ठंडा करने के लिए रखें. सर्व करने से पहले ग्लास में आधा कुकुंबर लाइमेड और सोडा वॉटर डालें और ठंडा-ठंडा सर्व करें.





स्पाइसी सत्तू शर्बत

सामग्री: १/४ कप चना सत्तू, ४ कप ठंडा पानी, २ टीस्पून नींबू का रस, आधा टीस्पून भुना हुआ जीरा, थोड़े-से पुदीने के पत्ते (बारीक कटे हुए), काला नमक स्वादानुसार, १ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), २ टीस्पून कच्चा आम (कड़कस किया हुआ), ३-४ आइस क्यूब्स.

विधि: पुदीने के पत्तों को छोड़कर सारी सामग्री को जार में डालकर फेंट लें. ग्लास में डालें. पुदीने के पत्तों से गार्निश करके सर्व करें.



कोल्ड कॉफी

सामग्री: १ टेबलस्पून इंस्टैंट कॉफी पाउडर, १/४ कप गरम पानी,
३-४ टेबलस्पून शक्कर, २ कप ठंडा दूध, ६-८ आइस क्यूब्स.

विधि: ब्लेंडर में कॉफी पाउडर, गरम पानी और शक्कर डालकर
ब्लेंड कर लें. ठंडा दूध डालकर दोबारा ब्लेंड करें. ग्लास में उड़ेलकर
आइस क्यूब्स डालें. ठंडी-ठंडी कॉफी सर्व करें.





ग्रीन कुकुंबर शॉट

सामग्री: ५०० ग्राम ककड़ी (स्लाइस में कटी हुई), ५-७ कलियां लहसुन की (कुटी हुई), २०० ग्राम लेट्यूस लीव्स, थोड़े-से बेसिल लीव्स, थोड़े-से पार्सले लीव्स, आधा गड्ढी हरा धनिया, १ नींबू का रस, नमक स्वादानुसार, २० मि.ली. ऑलिव ऑयल.

विधि: ब्लेंडर में ककड़ी, लहसुन और आधा कप पानी डालकर ब्लेंड कर लें. इसमें बेसिल लीव्स, पार्सले लीव्स, हरा धनिया और लेट्यूस लीव्स डालकर दोबारा ब्लेंड करें. छानकर ग्लास में डालें. बची हुई सामग्री मिलाकर फेंट लें. फ्रिज में ३० मिनट तक रखें. ठंडा-ठंडा सर्व करें.

रसबेरी पीच आइस टी

सामग्री: फ्रूट सिरप बनाने के लिए: १-१ कप पानी, रसबेरी और शक्कर, डेढ़ कप पीच (बीज निकालकर कटे हुए).

चाय के लिए: ३-४ ब्लैक टी बैग्स, ८ कप पानी.

विधि: पैन में पानी, रसबेरी, पीच और शक्कर डालकर गरम करें. उबाल आने पर आंच धीमी करें. शक्कर के अच्छी तरह पिघलने तक पकाएं. आंच से उतार लें.

ढंककर २५-३० मिनट तक रखें. छलनी से छान लें. रसबेरी और पीच को अच्छी तरह से मैश करें. इस पल्प को ठंडा करने के लिए फ्रिज में रखें. चाय बनाने के लिए पैन में पानी और टी बैग डालकर ३-४ मिनट तक उबाल लें. छानकर फ्रिज में ठंडा करने के लिए रखें. १ घंटे बाद जब ब्लैक टी और रसबेरी-पीच पल्प ठंडा हो जाए, तो उन्हें फ्रिज से निकाल लें. कप में ब्लैक टी डालकर फ्रूट सिरप मिलाएं. ठंडा-ठंडा पीएं.

पान गुलकंद शर्बत

सामग्री: पान के १० पत्ते, ४ टेबलस्पून गुलकंद, २ टेबलस्पून शहद, ४ कप ठंडा दूध, १/४ कप मिक्स ड्रायफ्रूट्स (दरदरे पिसे हुए), ५-६ आइस क्यूब्स.

विधि: मिक्सर में पान के पत्ते और आधा कप पानी डालकर पेस्ट बनाएं. छानकर अलग रखें. ग्लास में ठंडा दूध, पान का पेस्ट, गुलकंद, शहद, मिक्स ड्रायफ्रूट्स और आइस क्यूब्स डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें.

ट्रॉपिकल फ्रूट क्रश

सामग्री: २ कप लीची (छिली हुई), आधा अनन्नास (स्लाइस में कटा हुआ), १ छोटा पपीता (छिला व टुकड़ों में कटा हुआ), २ नींबू का रस, १ कप ठंडा पानी, २/३ कप बर्फ का चूरा.

विधि: बर्फ का चूरा छोड़कर सारी सामग्री को मिलाकर फूड प्रोसेसर में डाल लें. स्मूदी बनाकर ग्लास में उड़ेलें. बर्फ का चूरा डालकर ठंडा-ठंडा सर्व करें.

समर स्पेशल सलाद

स्मोकड किडनी बींस सलाद

सामग्री: १ हरी प्याज़, ३/४ कप किडनी बींस (राजमा), १-१ पीली शिमला मिर्च, हरी मिर्च और मूली, आधा कप पनीर (चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ), ३-४ लीची, २ टीस्पून नींबू का रस, आधा कप ऑलिव ऑयल, अदरक का १ टुकड़ा, थोड़ा-सा हरा धनिया, १ टीस्पून जीरा, १ संतरे का जूस, चुटकीभर ऑरेंज जेस्ट, नमक और कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार.

विधि: लीची, हरी प्याज़, शिमला मिर्च, हरी मिर्च और मूली को काट लें. बाउल में सारी सामग्री को मिलाकर टॉस करें. ठंडा करने के लिए फ्रिज में रखें. ३० मिनट बाद ठंडा-ठंडा सर्व करें.





मैक्रोनी सलाद

सामग्री: ३ कप पास्ता मैक्रोनी, १ टेबलस्पून राई पाउडर, ४ टेबलस्पून सॉर क्रीम, आधा टेबलस्पून एप्पल साइडर विनेगर, १-१ प्याज़ और लाल शिमला मिर्च, आधी हरी शिमला मिर्च (तीनों क्यूब्स में कटे हुए), नमक व शक्कर स्वादानुसार, १ कप मेयोनीज़, थोड़े-से पार्सले लीव्स (कटे हुए), आधा टीस्पून काला नमक, १ टेबलस्पून तेल.

विधि: पैन में आवश्यकतानुसार पानी, मैक्रोनी और तेल डालकर नरम होने तक उबाल लें. ध्यान रहे, मैक्रोनी गलना नहीं चाहिए. आंच से निकालकर छान लें. मैक्रोनी को तुरंत ठंडे पानी के नल के नीचे रखें. एक बाउल में उबली मैक्रोनी, सारी सब्जियां और बची हुई सारी सामग्री (पार्सले लीव्स को छोड़कर) मिलाकर टॉस करें. ठंडा करने के लिए फ्रिज में रखें. सर्व करने से पहले पार्सले लीव्स से गार्निश करके सर्व करें.

बीटरूट-चिकपीज़ सलाद

सलाद: ४०० ग्राम बीटरूट (छीलकर स्लाइस में कटा हुआ), ४०० ग्राम काबुली चना (उबला हुआ), १ प्याज़ (स्लाइस में कटा हुआ), थोड़े-से पालक के पत्ते (कटे हुए), १-१ टेबलस्पून एक्सट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल और बालसेमिक विनेगर, १/४ टीस्पून राई पाउडर, लहसुन की ३ कलियां (कुटी हुई), १०० ग्राम फेटा चीज़ (कटूकस किया हुआ), २ टेबलस्पून अखरोट, नमक व कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार.

विधि: ड्रेसिंग के लिए बाउल में ऑलिव ऑयल, विनेगर, राई पाउडर और लहसुन को मिला लें. बाउल में बीटरूट, काबुली चना, प्याज़ और पालक के पत्ते फैलाएं. ड्रेसिंग डालकर टॉस करें. चीज़, नमक, कालीमिर्च पाउडर और अखरोट डालकर सर्व करें.



थाई चिली ब्रोकोली सलाद

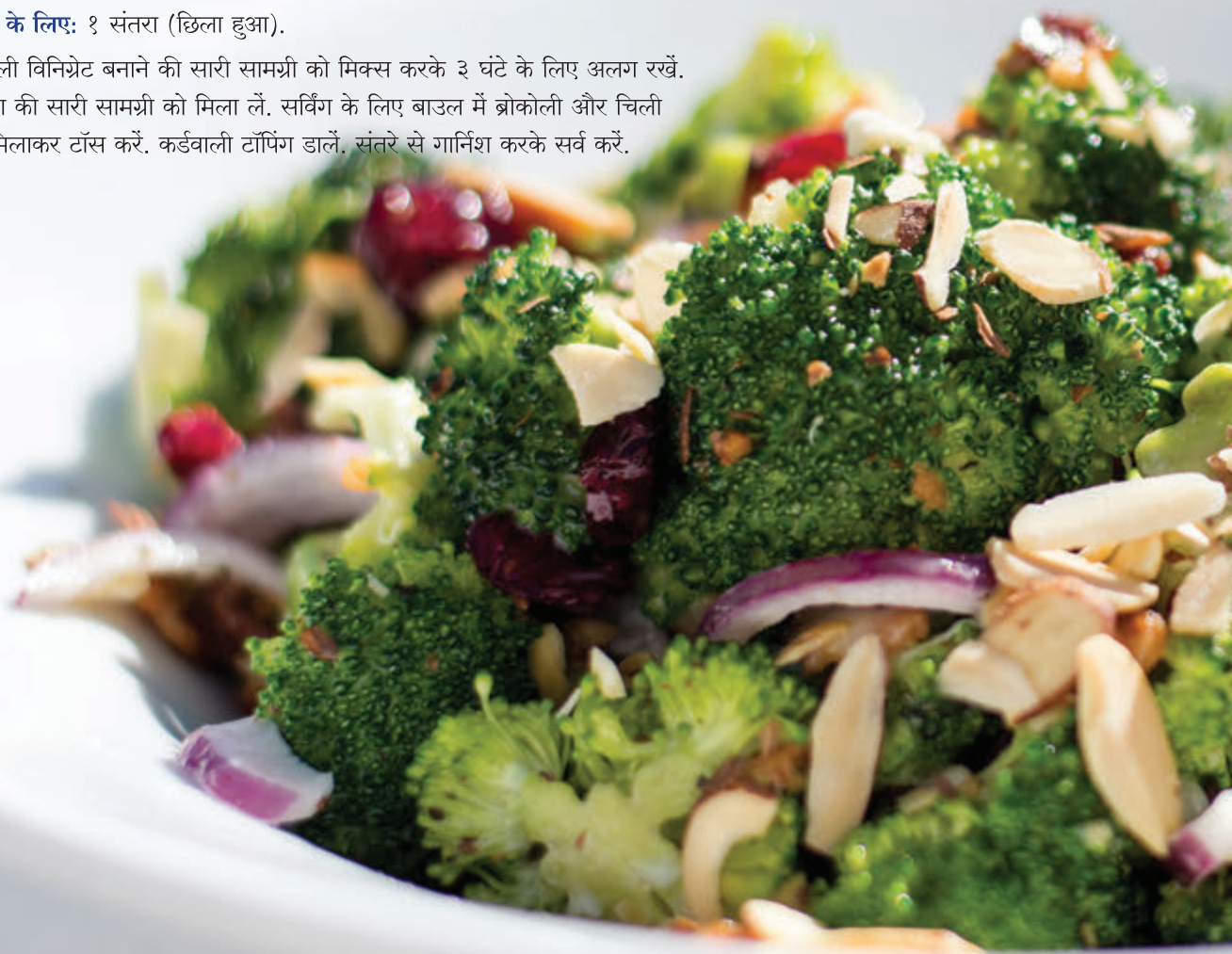
सामग्री: आधा किलो ब्लांच की हुई ब्रोकोली (बड़े टुकड़ों में कटी हुई).

चिली विनिग्रेट के लिए: १-१ टेबलस्पून नींबू का रस, तेल और अनार का जूस, आधा टीस्पून कैस्टर शुगर, १ टीस्पून राई पाउडर, १/४ टीस्पून ड्राइड चिली फ्लेक्स, १ टीस्पून लहसुन (कुटा हुआ).

कर्ड टॉपिंग के लिए: २ टेबलस्पून दही (पानी निथारा हुआ), चुटकीभर ऑरेंज जेस्ट, २ टेबलस्पून संतरे का जूस, १ टेबलस्पून विनेगर, १-१ टीस्पून टोमैटो प्यूरी और शक्कर, नमक व कालीमिर्च पाउडर स्वादानुसार.

गार्निशिंग के लिए: १ संतरा (छिला हुआ).

विधि: चिली विनिग्रेट बनाने की सारी सामग्री को मिक्स करके ३ घंटे के लिए अलग रखें. कर्ड टॉपिंग की सारी सामग्री को मिला लें. सर्विंग के लिए बाउल में ब्रोकोली और चिली विनिग्रेट मिलाकर टॉस करें. कर्डवाली टॉपिंग डालें. संतरे से गार्निश करके सर्व करें.



लीफी सलाद विद वॉलनट

सामग्री: थोड़े-से लेटयूस लीव्स, आधा कप चायनीज़ पत्तागोभी, ५० ग्राम अखरोट (टुकड़ों में कटा हुआ), १ टेबलस्पून वॉलनट ऑयल, १ टेबलस्पून विनेगर, ५ बेबी टोमैटोज़ (कटे हुए), नमक स्वादानुसार.

विधि: लेटयूस लीव्स और पत्तागोभी को बारीक काट लें. बाउल में कटी सब्जियां, टमाटर और बची हुई सामग्री मिलाकर टॉस करें. ठंडा करने के लिए फ्रिज में ३० मिनट तक रखें. फिर सर्व करें.



पनीर वेजीटेबल सलाद

सामग्री: २०० ग्राम पनीर क्यूब्स, १ गाजर (कद्दूकस की हुई), १ प्याज़ (बारीक कटा हुआ), नमक स्वादानुसार, ५ लेटयूस लीव्स, १-१ ककड़ी और टमाटर (बारीक कटे हुए), थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), १०० ग्राम काले अंगूर.

विधि: सारी सामग्री को मिलाकर ठंडा-ठंडा सर्व करें.



क्रिएटिव होम डेकोर गाइड

स्पेस मैनेजमेंट आयडियाज़

- अगर आपके फ्लैट में एंट्रेंस लॉबी है तो यहीं से शुरूआत करें. दरवाज़ा खुलते ही सामने की दीवार पर एक बड़ा-सा फ्रेम्ड मिरर लगाएं. इससे बड़े स्पेस का एहसास होगा.
- दीवारों को छोटी पेंटिंग्स से सजाएं. बड़ी

पेंटिंग लगाने से बचें. इससे कमरा और छोटा लगेगा.

- हैवी फर्नीचर से घर को छोटा लुक मिलता है, इसलिए डेलीकेट दिखने वाले व औसत आकार के मल्टीपरपज़ फर्नीचर का सिलेक्शन करें.
- दीवारों पर हल्के रंग व सीलिंग पर रफ फिनिश में सफेद रंग करवाइए. हल्के रंगों

से जगह बड़ी लगती है.

- लाइटिंग अरेंजमेंट का खास खयाल रखें. खासकर कॉरिडोर व सीढ़ियों पर.
- खिड़की के बाहर भी एक लाइट लगाएं. इससे कमरे का साइज़ बड़ा लगेगा.
- लाइट कलर के छोटे डिज़ाइन वाले वॉलपेपर का सिलेक्शन करें. इससे स्पेस बड़ा लगेगा.



ख्वाहिशों की ज़मीं हो, ख्वाबों का आसमां... जहां दरो-दीवारों को छूकर भी हवाएं महकने लगें. जहां हर शय मोहब्बत की दास्तां गढे, जहां का कोना-कोना खुशियों के रंगों से सजा हो, ऐसे ही आशियाने की ख्वाहिश तो आपको भी होगी न. तो क्यों न अपने ख्वाहिशों और ख्वाबों को आकार दें और अपने आशियाने को खुशियों के रंगों से सजाएं.

लाइटिंग अरेंजमेंट ट्रिक्स

- बेडरूम के लिए सॉफ्ट लाइटिंग बेहतर होती है. इससे आप रिलैक्स और सुकून महसूस करते हैं.
- किचन में ब्राइट लाइट होनी चाहिए, जिसकी रोशनी काउंटर टॉप पर सीधी पड़नी चाहिए.
- डाइनिंग रूम में आंखों को चुभनेवाली रोशनी के इस्तेमाल से बचें. हल्की रोशनी खाने का मूड बनाती है.
- बच्चों का स्टडी टेबल ऐसी जगह पर लगाएं, जहां दिन में अच्छी नेचुरल लाइट आती हो.





- स्टडी रूम में लाइटिंग की क्वालिटी के साथ कोई समझौता न करें. स्टडी रूम में डेकोरेटिव लाइट्स की ज़रूरत नहीं होती. यहां ऐसी लाइटिंग रखें, जिसकी रोशनी टेबल व किताबों पर पड़े, न कि आंखों पर.
- लिविंग रूम में झूमर के साथ दूसरी लाइट्स का इस्तेमाल न करें. अक्सर लोग झूमर के साथ कमरे के हर कोने में लैम्प भी रख देते हैं. लेकिन ये गलत है, लिविंग रूम में झूमर के साथ दूसरी लाइट्स का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए.

लैंप सिलेक्शन

- अगर शैडेलियर सिलेक्ट कर रही हैं और उसे डायनिंग रूम में लगवाना चाहती हैं तो डायनिंग टेबल व कमरे के बीचोंबीच लगाएं.
- इन दिनों एंटीक फ़िनिश वाले लैंप भी काफी पॉपुलर हैं. घर को ट्रेडिशनल लुक देने के लिए इन्हें चुनें.
- मार्केट में अलग-अलग कलर्स और डिज़ाइन्स के लैंप्स उपलब्ध हैं. अपने इंटीरियर और पसंद के अनुसार लैंप सिलेक्ट करें.



ऐसा हो सीटिंग अरेंजमेंट

- सीटिंग अरेंजमेंट में आजकल काफ़ी एक्सपेरिमेंट किए जा रहे हैं.
- डिफरेंट शेप्स और साइज़ की चेयर का इन दिनों काफ़ी क्रेज़ है. आप भी होम डेकोर को डिफरेंट लुक देना चाहती हैं तो रेगुलर चेयर की जगह इन चेयर्स को होम डेकोर में शामिल करें.
- साइज़ और शेप्स ही नहीं, चेयर्स में कलर्स भी ऐड हो गए हैं. ब्राइट ग्रीन, पिंक, ब्लू, ऑरेंज, येलो- आप अपनी कलरथीम के अनुसार चेयर के कोई भी शेड सिलेक्ट कर सकती हैं.
- एक ही कलर की चेयर के बजाय कॉन्ट्रास्ट में दो कलर्स की चेयर सिलेक्ट करें. ये खूबसूरत लगता है.

वॉल डेकोर को दें क्रिएटिव टच

- होम डेकोर में अपनी थोड़ी क्रिएटिविटी शामिल करें, वॉल डेकोर के साथ नए

एक्सपेरिमेंट करें और दीवारों को दें एकदम नया लुक.

- आजकल वॉल पर लोग डिज़ाइन पेंट करवाते हैं. आपको वॉर्ली या मधुबनी





पेंटिंग का शौक है तो आप इसे किसी एक कमरे की दीवार पर ट्राई करें.

- आप चाहें तो दीवार को डीप ऑरेंज, रस्ट आदि कलर से पेंट करके मनपसंद स्ट्रोक्स या फूल-पत्ती डिज़ाइन पेंट करा सकती हैं.
- वैसे आजकल डेकोर शॉप्स में काफी रेडीमेड इनोवेटिव वॉल डेकोर आइटम्स मिलते हैं. ये डेकोर का क्विक और ईजी तरीका है.
- दीवारों की खूबसूरती और बढ़ाने के लिए आप घड़ियों के सिलेक्शन में भी क्रिएटिविटी का इस्तेमाल कर सकती हैं. रेग्युलर घड़ी की बजाय डिफरेंट घड़ियां ट्राई करें. ये आपके डेकोर को नए अंदाज़ देंगे.
- ज़्यादा कुछ नहीं करना चाहती तो दीवारों पर वॉलपेपर लगाएं. इससे इंस्टेंट मेकओवर हो जाएगा. वर्टिकल स्ट्राइप्स वाले वॉलपेपर लगाने से कमरे में ऊंचाई का एहसास होता है.
- हमेशा वॉशेबल वॉलपेपर ही लगवाएं. ये सुंदर तो दिखते ही हैं, साथ ही इसे माइल्ड साबुन, पानी या गीले कपड़े से साफ़ भी किया जा सकता है.



आयुर्वेदिक समर स्किन केयर



हर मौसम में हेल्दी और खूबसूरत बने रहना चाहते हैं तो बदलते मौसम के साथ अपने स्वास्थ्य और स्किन केयर रूटीन में भी बदलाव लाएं. अब चूंकि एक बार फिर मौसम ने करवट ली है. हवाओं का रुख बदल चुका है, गर्म हवाओं ने दस्तक दे दी है. तो ज़रूरी है कि बदलते मौसम के साथ अपनी सेहत और खूबसूरती का भी खास ख़याल रखें... आयुर्वेद की राह पर चलें. गर्मियों में क्या हो आपका आयुर्वेदिक स्किन केयर रूटीन, बता रही हैं वेदिक्स की एक्सपर्ट आयुर्वेदिक डॉक्टर डॉ. ज़ील गांधी.



आयुर्वेद के अनुसार अपना स्किन केयर रूटीन अपनाने के समय या अपने लिए स्किन केयर प्रोडक्ट्स सिलेक्ट करते समय अपने शरीर की प्रकृति के बारे में जानना बेहद ज़रूरी है. आपकी शरीर की प्रकृति आपके स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि आपकी त्वचा को भी प्रभावित करती है, इसलिए सबसे पहले ये जानें कि आप कफ प्रकृति के हैं या वात-पित्त प्रकृति के. यहां वेदिक्स की डॉ. ज़ील गांधी बता रही हैं कि शरीर की प्रकृति के अनुसार आपको गर्मियों में क्या स्किन प्रॉब्लम्स हो सकती हैं और इससे कैसे निपटना चाहिए.

ऑयली स्किन

गर्मी के मौसम में ऑयली स्किन की प्रॉब्लम बढ़ जाती है. धूप-पसीने की वजह से ऑयली स्किन और ज़्यादा चिपचिपी नज़र आने लगती है. आयुर्वेद के अनुसार वात-पित्त प्रकृति के लोगों को ऑयली स्किन की समस्या ज़्यादा होती है. इस वजह से उनकी स्किन डार्क और बेजान दिखने लगती है. अगर ऑयली स्किन की उचित देखभाल न की गई, तो कोल-मुंहासों की समस्या हो सकती है.



क्या करें?

- ♦ मिट्टी के बर्तन में रखा पानी घूंट-घूंटकर पीते रहें. ये बहुत जरूरी है.
- ♦ गर्मियों में स्किन को मॉइश्चराइज़ करना बेहद जरूरी है. स्किन को मॉइश्चराइज़ न करने से ऑयली स्किन की प्रॉब्लम और बढ़ेगी. अच्छा मॉइश्चराइज़र स्किन में नमी बनाए रखता है, चेहरे को चिपचिपेपन से बचाता है और स्किन का ऑयल बैलेंस बनाए रखता है.
- ♦ मुल्लतानी मिट्टी में एलोवेरा जूस या रोज़ वॉटर मिलाकर हफ्ते में दो बार चेहरे पर लगाएं. ये एक्स्ट्रा ऑयलीनेस से चेहरे को बचाएगा.
- ♦ चंदन और जेस्टीमद कूलिंग हर्ब हैं. इन्हें अपने फेसपैक में मिलाकर लगाएं.

ड्राई स्किन

वात प्रकृति के लोगों की स्किन गर्मियों में भी रूखी रहती है. ड्राईनेस की वजह से उनकी स्किन बहुत ज़्यादा सेंसिटिव हो जाती है.

ड्राई स्किन पर रिकल्स भी जल्दी पड़ते हैं और ऐसी स्किन टैन भी बहुत जल्दी होती है, इसलिए वात प्रकृति वालों को गर्मियों में अपनी त्वचा की ख़ास देखभाल करनी चाहिए.

क्या करें?

- ♦ सबसे पहले तो फ्रिज का ठंडा पानी पीने से बचें. कोल्ड ड्रिंक्स या कार्बोनेटेड ड्रिंक्स पीने से भी परहेज़ करें. आयुर्वेद के अनुसार ये ड्रिंक्स वात दोष को बढ़ाते हैं और ड्राईनेस को भी ट्रिगर करते हैं.
- ♦ बेहतर होगा कि सौंफ, रोज़, नींबू रस या खस से बने शरबत पीएं और मिट्टी के बर्तन का इस्तेमाल करें. ये आपके शरीर को ठंडा रखेगा और ड्राइनेस से भी बचाएगा.
- ♦ मार्केट में ख़ासतौर पर सेंसिटिव स्किन के लिए ऑयल फ्री मॉइश्चराइज़र उपलब्ध हैं, इनका इस्तेमाल करें. ये आपकी स्किन को हाइड्रेट करेगा और सेंसिटिव स्किन की एक्स्ट्रा केयर करेगा.
- ♦ गुलाब की पंखुड़ी और मलाई से बना

फेस मास्क आपकी त्वचा में खूबसूरत निखार लाएगा.

- ♦ दही और केले से बना हाइड्रेटिंग मास्क लगाएं.

कॉम्बीनेशन स्किन

वात प्रकृति के लोग, जिनकी पित्त या कफ प्रकृति भी होती है, ऐसे लोगों की कॉम्बीनेशन स्किन होती है. ऐसी स्किन वालों के साथ प्रॉब्लम ये होती है कि गर्मियों में इनके चेहरे का ऑयली जोन और ज़्यादा ऑयली हो जाता है और ड्राई जोन और ज़्यादा ड्राई.

क्या करें?

- ♦ दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं.
- ♦ समर फ्रूट्स जैसे ककड़ी, वॉटर मेलन, फ्रूट जूस को अपने डाइट में शामिल करें.
- ♦ ऑयली जोन यानी टी ज़ोन में मड मास्क लगाएं और ड्राई ज़ोन में ककड़ी व एलोवीरा के पेस्ट से बना मास्क लगाएं.
- ♦ मार्केट में ऐसे कई स्किन केयर प्रोडक्ट्स उपलब्ध हैं, जो ये दावा करते हैं कि वो



सभी तरह की स्किन को सूट करते हैं.

- ◆ लेकिन बेहतर होगा कि आयुर्वेदिक स्किन केयर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें, जो आपके शरीर की प्रकृति और दोष को देखते हुए आपके लिए सही प्रोडक्ट उपलब्ध कराएं. वेदिक्स आपकी स्किन टाइप को ध्यान में रखते हुए आपके लिए कस्टमाइज्ड स्किन केयर प्रोडक्ट उपलब्ध कराता है.

- ◆ सनस्क्रीन लगाएं. घर में रहने पर भी स्किन को सनस्क्रीन प्रोटेक्शन देना न भूलें.
- ◆ इसके अलावा गमियों में कॉटन या नेचुरल फैब्रिक के कपड़े ही पहनें.
- ◆ जब भी घर से बाहर निकलें, सनग्लास पहनें और सिर को ढंकना न भूलें.
- ◆ कोशिश करें कि दोपहर के वक्त इनडोर ही रहें. बाहर के सारे काम सुबह या शाम को निपटाएं.

स्किन टैनिंग

तेज़ धूप और गर्मी से स्किन न सिर्फ़ झुलस जाती है, बल्कि काली भी पड़ जाती है. दरअसल तेज़ धूप स्किन की सुरक्षात्मक परत को नुकसान पहुंचाता है, जिससे मेलानिन ज्यादा बनने लगता है और स्किन डार्क हो जाती है. इसे ही स्किन टैनिंग कहते हैं. आयुर्वेद के अनुसार वात प्रकृति वालों की स्किन जल्दी टैन होती है.

क्या करें?

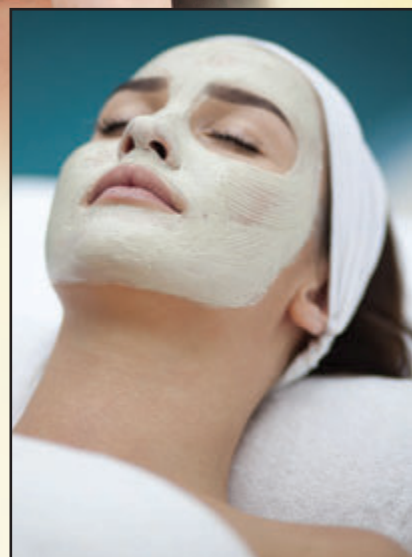
- ◆ लेमन पील यानी नींबू के छिलके का पाउडर, टमाटर, मुलेठी युक्त स्किन सिरम लगाएं. ये स्किन टैनिंग से छुटकारा दिलाएगा.

पोल्यूशन और समर हीट

एक तो तेज़ धूप और उस पर प्रदूषण स्किन को दोहरा नुकसान पहुंचाते हैं. नतीजतन कील-मुंहासे, झुर्रियां, दाग-धब्बे जैसी ब्यूटी प्रॉब्लम्स होने लगती हैं.

क्या करें?

- ◆ स्किन को डिटॉक्स करें. फेस मसाज ऑयल से चेहरे को मसाज करके चारकोल फेसपैक या मड मास्क लगाएं.
- ◆ इसके अलावा रोज़ाना मेडिकेटेड ऑयल या गाय के घी का नस्य लें. ये आपकी स्किन को हेल्दी रखेगा और चेहरे पर निखार लाएगा.



- ◆ मुंहासों की समस्या हो तो लोधरा, मंजीष्ठा और जेस्टीमद को एलोवीरा के जूस में मिलाकर लगाएं.
- ◆ साथ ही फेशियल योगा करें, हेल्दी डाइट लें और अपना ख़याल रखें.
- ◆ वेदिक्स के स्किन सीरम ट्राई करें. ये समर में आपकी स्किन को देगा कंप्लीट केयर, जिससे बदलते मौसम में भी आप ब्यूटी प्रॉब्लम्स से दूर रह सकेंगी और पाएंगी ख़ूबसूरत ग्लोइंग त्वचा.



ओवर डिस्सीप्लिन कहीं छीन तो बचपन? नहीं रहा आपके बच्चे का

3रे ये कैसे बैठे हो, ठीक से बैठो करो... ऐसे मत खाओ, स्पून ठीक से पकड़ो... पैर मत हिलाओ, मुंह में उंगली मत डालो, उल्टा जवाब बहुत देने लगे हो... इतना जोर से मत बोलो... चलो उठो अभी, अभी बैठ जाओ... जैसा कहा है वैसा करो, बिना सवाल किए... इस तरह की तमाम हिदायतें हम और आप अक्सर अपने बच्चों को देते हैं ताकि वो अच्छी बातें सीखें और अनुशासन में रहें... लेकिन कभी आपने सोचा है कि अनुशासन की भी एक सीमा होनी चाहिए? क्योंकि अधिक अनुशासन बच्चे को भले ही आपकी बातें मनवाने में कामयाब रहे, लेकिन वो ये सब डर की वजह से करेगा, ना की अनुशासन के चलते. जी हां कई शोध ये बताते हैं कि ओवर डिस्सीप्लिन बच्चों में अलग तरह के डर, घबराहट और लो सेल्फ एस्टीम को जन्म देता है. आइए इसी से जुड़े तमाम पहलुओं पर नज़र डालें.

डर: अनुशासन का अर्थ बच्चे को बेहतर इंसान बनाना और उसमें ज़रूरी स्किल्स व आदतों का निर्माण होता है, ना कि बच्चे को कंट्रोल करना. आपका अत्यधिक अनुशासन बच्चे के मन में आपके प्रति डर पैदा करेगा. वो हर बात यह सोच के करेगा कि मॉम-डैड कहीं बुरा ना मानें, वो मात्र आप लोगों को खुश करने की तरफ ध्यान देगा जिससे उसका नैसर्गिक विकास नहीं हो पाएगा और वो दबू क्स्म का इंसान बनेगा.

अनुशासन के प्रति इम्यून: अधिक अनुशासन से बच्चों में अनुशासन के प्रति प्रतिरोधक क्षमता बन जाती है. यानी अगर आप उसको हर छोटी-बड़ी बात पर टोकने लगोगे तो उसको समझ ही नहीं आएगा कि आखिर कौन सा व्यवहार सही है और कौन सा गलत. बेहतर होगा कि आप यह डिसाइड करें कि किस बात पर वाकई ज़रूरी है टोकना और किस बात को बचपना समझ कर नज़रअंदाज़ किया जा सकता है. वरना एक समय ऐसा आएगा कि बच्चा आपकी बातों को महत्व ही नहीं देगा कि इनकी तो आदत ही है हर बात पे टोकने की.

रोल मॉडल: आप यह कभी ना भूलें कि बच्चे आपको देखकर ही ज़्यादा सीखते हैं, बजाय आपकी नसीहतों के. आप उनके पहले रोल मॉडल हो. अगर आप खुद अपना व्यवहार कंट्रोल में नहीं रखोगे तो बच्चे से उम्मीद मत करना कि वो आपकी बात मानेगा. आपका ओवर डिस्सीप्लिन मात्र उनके मन में कन्फ़्यूजन पैदा करके इन्हें बागी ही बनाएगा और वो आप पर भरोसा भी कम करेंगे.

इसके अलावा वो आपसे अपने मन की बातें शेयर करने से भी हिचकिचायेंगे.

लो डॉलरेन्स: ग़ैर ज़रूरी अनुशासन और बंदिशें बच्चों के डॉलरेन्स लेवल को कम करती हैं यानी उनके बर्दाश्त करने की क्षमता कम होती जाती है और वो आगे चलकर शॉर्ट

टेम्पर्ड इंसान बन जाते हैं.

लो सेल्फ एस्टीम: अगर आपको करोड़ों रूल्स में से बच्चे एकाध तोड़ भी दें तो उन्हें ऐसा करने देने में बुराई भी नहीं, लेकिन नहीं आपने तो ठान रखी है कि आपका बच्चा परफेक्ट ही बनेगा. ऐसा करने से बच्चे खुद के बारे में बुरा सोचने लगते हैं. उन्हें लगने लगता है कि ज़रूर उनमें ही कुछ कमी है इसीलिए वो बार-बार गलती करते हैं.

डरपोक और ग़ैरज़िम्मेदार बनते हैं: बचपन में अपने पैरेंट्स के स्ट्रिक्ट डिस्सीप्लिन में पले-बढ़े बच्चे इसी सोच के साथ आगे बढ़ते हैं कि पावरफुल व्यक्ति हमेशा सही होता है. ऐसे में वो भीड़ का हिस्सा बनते जाते हैं और किसी बात की कोई जिम्मेदारी नहीं लेते. वो मात्र दूसरे की बात मानते चले जाते हैं. ये तमाम बातें उन्हें डरपोक और ग़ैरज़िम्मेदार बनाती हैं.

निर्णय लेने की क्षमता का विकास नहीं हो पाता: बचपन से आप ही उनके लिए सारे निर्णय लेते आए हो तो उनमें वो कला ही विकसित नहीं हो पाती की वो सेल्फ डिपेंडेंट बनें और खुद कोई निर्णय ले सकें. उन्हें हमेशा यह डर होता है कि कहीं उनका निर्णय गलत हो गया तो.

पेरेंट-चाइल्ड रिलेशनशिप प्रभावित होती है: आपके बच्चे आपसे खुलकर बात नहीं कर पाएंगे. ना आपसे घुलमिल पाएंगे, ना